Adrian Nuță

Secrete şi jocuri psihologice

Analiză tranzacțională





Imaginează-ţi că, încă de la naştere, eşti un scriitor talentat. Începi să îţi scrii povestea vieţii odată cu prima respiraţie, iar la vârsta de patru ani ai stabilit deja reperele fundamentale ale existenţei tale narative. La şapte ani povestea este definitiv completată cu principalele detalii şi până la începutul adolescenţei nu mai ai de făcut decât mici corecturi şi adăugiri ici şi acolo. În adolescenţă ajuns, publici o ediţie revizuită şi adaptată la noile personaje apărute în viaţa ta.

Asemenea tuturor poveştilor, capodopera ta are un început, o parte de mijloc şi un final. Ea rulează eroi, eroine, inamici, protectori şi figuranţi. Este construită în jurul unei teme principale şi ramificată în câteva subteme. Poate fi o comedie sau un <<thriller>>, o dramă memorabilă sau o producţie de mâna a doua, poate fi plină de violenţă, umor sau sex.

Oricum ar fi, în pragul vârstei adulte începuturile poveştii nu se mai află în spaţiul psihologic al memoriei conştiente. Fără a fi conştient, tu trăieşti acum povestea pe care ai scris-o singur, cu mult timp în urmă. Această poveste este chiar SCENARIUL TĂU DE VIAŢĂ.

Nu-i aşa că nu crezi?

Colecţia "Caiete Experienţiale"

ISBN 973-[illegible]

ADRIAN NUŢĂ

SECRETE ŞI JOCURI PSIHOLOGICE

Analiză tranzacţională







Editura SPER 2000
Colecţia "Caiete Experienţiale" Nr. 6
Bucureşti

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

ISBN 973-99221-6-3

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
NUȚĂ, ADRIAN
SECRETE ȘI JOCURI PSIHOLOGICE:Analiză tranzacțională
Adrian Nuță - București: Editura SPER, 2000
160p.; 21cm. – (Caiete experiențiale; 6)
ISBN 973-99221-6-3
159.9

Difuzare - Editura SPER
Str. Ritmului nr. 2A, Sector 2, București
Tel. 093 210 648, 093 520 933
Redactor: Adrian Luca
Coperta: Cătălin Andrei

Familiei mele biologice
și extensiei ei spirituale

ADRIAN NUȚĂ (n. 1967): Cadru didactic la Universitatea București și la Universitatea Independentă „Titu Maiorescu", susținând seminarii și laboratoare de comunicare, psihologia cuplului, psihologia familiei, consiliere și terapii de familie, psihoterapie. Psihoterapeut de orientare experiențială. Consultații private în cadrul Centrului de Dezvoltare Personală „S.P.E.R.". A mai publicat: „Jocurile conștienței sau Terapia unificării" (1999, cu Iolanda Mitrofan), „Analize experiențiale. Cum l-am lichidat pe Buddha" (1999), „Ascultând cu a treia ureche" (2000), „Inter-realitatea. Psihoterapie și spectacol dramatic" (2000).

CUPRINS

Partea întâi: CUM POŢI SĂ CITEŞTI CEEA CE VEZI

Această parte are 12 capitole. Ele conţin alfabetul şi regulile sintactice din AT, instrumente necesare pentru a înţelege comportamentul uman şi ceea ce pare a fi în spatele lui, adică psihismul uman.

La sfârşitul ei vei putea să citeşti şi altfel decât până acum ceea ce vezi şi te asigur că, deşi lectura este fascinantă, uneori vei regreta inocenţa acestei clipe.

1. INTRODUCERE

1.1. Ce este AT?

Conform definiţiei ITAA (International Transactional Analysis Association), analiza tranzacţională (AT) este o „teorie a personalităţii şi o psihoterapie sistematică centrată pe schimbarea şi dezvoltarea personală”.

De fapt, AT este mult mai mult decât atât. Născută pentru a „umaniza” caracterul uneori ermetic al studiilor psihologice (şi mai ales, psihanalitice), AT a cunoscut o asemenea dezvoltare încât a atins, fără voia ei, dubiosul statut de „psihologie populară”. Aparenta simplitate a permis multor autori să se aventureze într-un teritoriu pe care, neînţelegându-l complet, l-au prezentat în maniere nocive sau reducţioniste. Cu toate acestea, deşi cuvintele pe care AT le foloseşte sunt simple, ideile şi sensurile pe care le vehiculează sunt complexe şi, uneori, foarte subtile.

Ca teorie a personalităţii, AT oferă un tablou al felului cum natura umană este structurată psihologic. Aceste tablou este bineînţeles, modelul stărilor Eului. O stare a Eului este o constelare specifică de comportamente, gânduri şi trăiri emoţionale. În fiecare moment al existenţei noastre, noi suntem într-o stare a Eului, manifestând o parte a personalităţii noastre. Tiparele generale cărora aceste stări se circumscriu sunt limitate la trei: Starea Eului Părinte, Starea Eului Adult şi Starea Eului Copil. Când operăm cu modelul stărilor Eului pentru a înţelege aspecte ale personalităţii, AT devine „analiză structurală”.

Ca teorie a comunicării, AT descrie ce se întâmplă când o persoană se întâlneşte cu o alta. Schimburile verbale şi nonverbale între stările Eului sunt numite TRANZACŢII. Când examinează tipurile şi secvenţele de tranzacţii, AT devine „analiză tranzacţională propriu-zisă”.

Ca teorie a dezvoltării copilului, AT dezvăluie cum patternurile comportamentale prezente îşi au rădăcinile în copilărie. Introducând conceptul de SCENARIU DE VIAŢĂ, AT devine „analiza scenariilor”.

Ca teorie asupra psihopatologiei, AT identifică strategiile infantile care sunt reproduse în viaţa adultă, chiar dacă ele generează efecte dureroase sau dezadaptative. Când se focalizează asupra şirurilor de tranzacţii ce sprijină o decizie luată în copilărie (şi ajunsă, între timp, în stratul inconştient al psihicului), AT devine „analiza jocurilor psihologice”.

Ca psihoterapie, AT este folosită pentru tratamentul celor mai variate tulburări şi probleme psihologice, de la frământările cotidiene până la psihoze severe. Ea oferă metode de intervenţie pentru indivizi, grupuri, cupluri şi familii.

În sfârşit, AT este folosită şi în spaţii extra-terapeutice, ca instrument de dezvoltare a grupurilor umane (educaţie, management, analiză organizaţională, asistenţă socială). Ca regulă generală, AT poate fi utilizată oriunde există o nevoie de a înţelege oamenii şi relaţiile de comunicare dintre ei.

1.2. Filosofia AT

Asumpţiile filosofice pe care AT se sprijină sunt următoarele:

- Oamenii sunt O.K..
- Oricine are capacitatea de a gândi.
- Oamenii îşi pot decide destinul, iar aceste decizii pot fi schimbate.

Spre deosebire de psihanaliză, filosofia AT este antideterministă. Ea are încredere în capacitatea ființei umane de a se angaja în comportamente şi de a-şi fixa obiective în urma unor selecţii libere. Aceasta nu elimină influenţa forţelor sociale şi nici nu consacră individul ca decident în totalitate liber. Aşteptările, cererile sau presiunile figurilor semnificative sunt recunoscute, câtă vreme primele decizii sunt luate în copilărie, perioadă caracterizată de o înaltă dependenţă de ceilalţi. Mai târziu însă, deciziile pot fi revizuite şi modificate, iar dacă deciziile timpurii nu mai sunt adecvate, ele pot fi înlocuite cu altele noi.

Această filozofie implică două principii fundamentale în practica AT:

P1. Terapeutul şi clientul lucrează în baza unui contract.

Aceasta înseamnă că ei intră în relaţie de pe poziţii egale şi îşi definesc limpede responsabilităţile, în baza unui contract. Clientul formulează ceea ce vrea să schimbe şi ceea ce este dispus să facă pentru a aduce această schimbare. Terapeutul îşi confirmă disponibilitatea de a lucra, se angajează să facă uz de abilităţile sale profesionale şi numeşte recompensa pe care o solicită în schimbul muncii sale.

Accentul pe care AT îl pune pe relaţia contractuală este una din contribuţiile majore aduse în consiliere şi terapie. Fără un contract este relativ uşoară „hoinăreala", adică şedinţele lipsite de scopuri terapeutice sau de asumarea unei responsabilităţi personale pentru schimbare.

Contractul seamănă cu un „gentleman's agreement", în care terapeutul nu adoptă un rol de spectator, neutru-binevoitor, după cum nici clientul nu se încredinţează pasiv terapeutului, aşa încât acesta să realizeze ritualul magic de vindecare. Mai degrabă, ei sunt aliaţi şi lucrează în vederea atingerii unor obiective comune, specificate încă de la început.

Contractul reflectă calitatea de agenţi activi ai clienţilor în procesul terapeutic. Pentru şedinţele terapeutice şi viaţa cotidiană sunt

nominalizate sarcini specifice. Clienţii experimentează noile moduri de a se comporta şi astfel află dacă le preferă în locul celor vechi. În acest fel procesul terapeutic nu riscă să devină unul interminabil, în care clienţii sunt dependenţi de înţelepciunea terapeutului. Clienţii îşi demonstrează dorinţa de schimbare acţionând efectiv, nu doar „încercând" sau explorându-şi la nesfârşit trecutul. Terapia are succes atunci când clienţii acţionează pentru a produce schimbările dorite.

P2. Între terapeut şi client comunicarea este deschisă şi directă.

Împărţind responsabilitatea cu terapeutul, clientul îi devine coleg în procesul vindecării sale. Ei folosesc acelaşi vocabular, aplică aceleaşi concepte şi au o înţelegere similară a situaţiei. Clientul are acces la notele terapeutului şi este încurajat să se familiarizeze cu ideile AT.

Limbajul folosit este simplu, fiind curăţat de cuvintele derivate din limba greacă sau latină, obstacole mai degrabă decât facilitatori ai comunicării, iar terapeutul abandonează complet rolul de expert detaşat, prezent în relaţie pentru a-l vindeca pe „pacient".

1.3. Cine a fost Eric Berne?

Eric Berne, pe numele său iniţial, Eric Leonard Bernstein, s-a născut la Montreal, pe 10 mai 1910, într-o familie în care tatăl practica medicina generală, iar mama era o scriitoare profesionistă. Pe când avea nouă ani, tatăl său a murit, iar evenimentul l-a afectat profund.

Devenind medic la 21 de ani, obţine diploma de Master patru ani mai târziu, după care îşi completează studiile la Universitatea Yale, unde va fi rezident în psihiatrie.

Luptând în timpul războiului pentru armata americană (1943-1946), începe să experimenteze terapia de grup şi este atât de entuziasmat încât interesul pentru terapia individuală scade în mod corespunzător. Cu toate acestea, după încheierea războiului îşi reia formarea în psihanaliză cu faimosul Erik Erikson.

În 1947 publică prima sa carte, "Mind in Action", pe care o va revizui şi completa zece ani mai târziu, republincând-o sub titlul "A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis". Ea va conţine un capitol consacrat analizei tranzacţionale. Împreună cu o serie de alte articole publicate în revistele de specialitate ale timpului, ea completează cadrul de referinţă al AT.

Berne pare a fi fost mobilizat în eforturile sale creatoare de respingerea, în 1956, a cererii sale de a deveni membru al Institutului Psihanalitic. La mijlocul anilor '50, ideile sale erau deja diametral opuse de cele ale colegilor săi. Singur şi rebel, el a abandonat formarea tradiţională şi a început să practice propriul sistem, AT.

În 1964 a publicat "Games People Play", carte care a înregistrat un extraordinar succes comercial. În 1966 apare "Principles of Group Treatement", în timp ce ultimele două cărţi "Sex in Human Loving" şi "What Do I Say After You Say Hello?" vor vedea lumina tiparului după moartea sa din iunie 1970, în urma unui atac de cord.

Descris fie ca genial şi suportiv, fie ca distant şi competitiv, Berne şi-a sacrificat viaţa personală pentru realizarea profesională, dedicându-se practicii terapeutice şi scrierii cărţilor. Deşi a iubit copiii şi a admirat abilitatea adulţilor de a se juca asemenea unor copii, nu şi-a învins niciodată timiditatea, astfel încât să se încredinţeze naturii spontane pe care el însuşi a descris-o. Paradoxal, Berne pare să fi fost sub influenţa unui „scenariu de viaţă", acceptând mesaje opuse exprimării iubirii pentru ceilalţi şi opuse acceptării iubirii venite de la ceilalţi. Deloc întâmplător, Eric Berne a murit de inimă, la 60 de ani, exact ca şi mama sa

2. VIZIUNEA ASUPRA PERSONALITĂŢII

2.1. Modelul stărilor Eului

O stare a Eului este „un pattern consistent de gânduri şi trăiri emoţionale, legat direct de un pattern comportamental corespunzător" (Berne, 1966). Definiţia indică, fără echivoc, că experienţa subiectivă şi comportamentul se produc în mod CONSISTENT împreună. Punctul ei tare stă în faptul că ne permite să facem conexiuni sigure între comportament, experienţă şi trăiri emoţionale.

Pentru cele trei stări ale Eului pe care le-a identificat şi care epuizează registrul de manifestare a unei persoane, Berne a renunţat la cuvintele savante în favoarea celor simple, accesibile oricui. Astfel, el a lansat modelul Părinte-Adult-Copil care constituie şi acum, după aproape jumătate de secol, inima analizei tranzacţionale.

Deşi această împărţire a personalităţii aminteşte de un alt model tripartit (sinele, eul şi supraeul lui Sigmund Freud), cele două abordări sunt departe de a fi identice. La prima vedere, Părintele (sau starea Eului Părinte) seamănă cu supraeul care observă, ameninţă şi condamnă. Adultul (sau starea Eului Adult) este similar Eului ce testează realitatea, iar Copilul (sau starea Eului Copil) aduce cu sinele, spaţiul de generare a impulsurilor şi instinctelor necenzurate.

Comentatorii care consideră stările Eului versiuni trivializate ale instanţelor psihice freudiene au de înfruntat două argumente solide:

i) Stările Eului sunt diferite în termeni comportamental-observabili. Prin contrast, instanţele psihice sunt concepte pur teoretice.

Nu putem privi pe cineva pentru „a vedea supraeul" dar putem judeca, grație observației, dacă se află în starea Eului Părinte.

ii) Stările Eului se referă la persoane cu identități particulare, pe când instanțele psihice postulate de Freud sunt generalizate. Când un individ se află în starea Eului Părinte, el nu acționează ca părinții „în general". Specific, el pune în act comportamente, gânduri și trăiri ale unor figuri parentale individualizate, în speță, părinții proprii.

Mai mult decât atât, fiecare stare a Eului, dacă este să acceptăm clasificarea freudiană, conține influențe ale sinelui, Eului și Supraeului. Astfel, Eul Părinte reproduce comportamentele totale ale părinților, inclusiv raționamentele și impulsurile acestora.

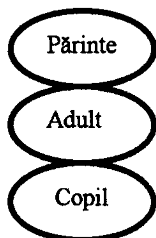
În modul cel mai simplu, stările Eului pot fi definite astfel:

→ Sunt în starea Eului Copil de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în același fel ca atunci când eram copil.

→ Sunt în starea Eului Părinte de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în același fel ca părinții mei (sau figurile parentale).

→ Sunt în starea Eului Adult de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în modalități care sunt răspunsuri directe la ceea ce se întâmplă aici și acum.

Aceste trei stări puse împreună construiesc modelul stărilor Eului și sunt convențional figurate într-o diagramă ce reprezintă structura de ordinul I al stărilor Eului.



Prin urmare, starea Eului Părinte a unei persoane reproduce comportamente, gânduri și trăiri pe care aceasta le-a perceput la propriii părinți sau la alte persoane semnificative din spațiul ei relațional, mai

îndepărtate (în timp) sau mai apropiate: un profesor, un coleg dominator, un patron, etc.

Eul Părinte conține norme, interdicții, reglementări, judecăți despre oameni și lucruri, modele de comportament autoritar, adică un întreg inventar de dispoziții, atitudini și reacții neanalizate și conservate în timp.

Starea Eului Copil, și prima care se dezvoltă, de altfel, conține zestrea instinctuală a unei persoane: trebuințele și dorințele sale, ceea ce-i place sau nu-i place, fără să știe exact de ce, intuițiile, spontaneitatea și creativitatea sa.

Eul Adult, pe de altă parte, analizează datele și faptele, le stochează și le interpretează, compară, evaluează, ascultă, înregistrează și comunică informații. Din aceste motive, Eul Adult este numit uneori „Calculatorul". Cu toate acestea, Eului Adult îi sunt asociate trăiri emoționale. Ele sunt trăirile adecvate unei situații imediate, astfel încât persoana care se confruntă cu ea să-i facă față.

O precizare importantă referitoare la stările Eului este că ele sunt NUME și nu lucruri. Altfel spus, ele nu pot fi atinse sau măsurate și nu pot fi localizate într-o anumită parte a corpului sau creierului. O stare a Eului descrie un set de fenomene interconectate, adică un set de trăiri, gânduri și comportamente. Ele nu au nici un fel de existență separată de persoana care le experimentează, iar expresiile de genul „Copilul din mine vrea să se distreze" sunt teoretic invalide, enunțul corect fiind „Când vreau să mă distrez sunt în starea Eului Copil".

Întrebarea legitimă care a fost pusă a vizat realitatea acestor stări. Cu alte cuvinte:

(1) Pot fi observate la oameni trei seturi comportamentale consistente și ușor de distins care să corespundă celor trei stări ale Eului?

(2) Experiențele subiective relatate de oameni corelează cu indicii comportamentali în conformitate cu modelul stărilor Eului?

Numeroasele studii şi observaţii care au fost făcute tind să sprijine răspunsuri afirmative pentru ambele întrebări. Aceasta înseamnă că distincţiile psihologice pe care Berne le-a realizat sunt reale, iar intuiţiile sale geniale sunt susţinute acum de un corp substanţial de studii.

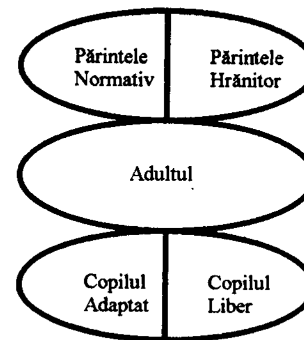
2.2. Analiza funcţională a stărilor Eului

Modelul funcţional, spre deosebire de cel structural, divide stările Eului, pentru a arăta cum le folosim. Într-un limbaj formalizat, modelul structural este preocupat de conţinutul stărilor Eului, pe când modelul funcţional este focalizat pe procesualitatea acestora.

Reprezentat grafic, modelul funcţional arată astfel (vezi figura):

Părintele Normativ dictează, conduce, cenzurează, emite principii şi norme, impune, ordonă, controlează, critică, devalorizează. El deţine prejudecăţile şi judecăţile noastre de valoare. Afirmaţiile sale au valoare de sentinţă, par a fi universal valabile şi nu pot fi puse la îndoială (de aici şi intoleranţa specifică). El este puţin sau deloc dispus să verifice analitic o situaţie, întrucât părerea sa deja există. Poate fi identificat pe baza unor indici comportamentali verbali şi nonverbali de tipul:

Nu ai voie să faci asta.
Poţi să faci asta. Trebuie să te comporţi aşa.
Ce vor spune ceilalţi?
Aşa ceva este nepermis.
Nu eşti capabil să... (judecată depreciativă).
Niciodată nu faci ceva ca lumea.
Fă asta! (orice indicaţie imperativă sau afirmaţie autoritară)
În aceste cazuri trebuie procedat aşa.
Aşa sunt toţi...
Niciodată nu face ceva ca lumea.



Modelul funcţional al stărilor eului

Ameninţă cu degetul arătător, realizează mişcări de avertizare, loveşte cu pumnul în masă, insultă, calomniază, vorbeşte de rău, ridică sprâncenele (în cazul unei critici), măsoară pe cineva din cap până în picioare, ţine mâinile în şolduri, foloseşte o voce autoritară, emite opinii pe un ton ce nu admite replică.

În aspectul său pozitiv (sau OK, cum îl mai numesc unii analişti) directivele sale sunt orientate în scopul protejării reale a celorlalţi sau pentru a le promova o stare de bine. Doctorul care îi spune pacientului său: „Îţi interzic să mai bei" se află în stare de Părinte Normativ pozitiv.

În aspectul său negativ (sau non-OK) critică şi devalorizează. Profesorul care ţipă la elevul său: „Ai făcut această greşeală din nou" se află în această situaţie. La limită agresiunile sale îl transformă în „Persecutor".

PĂRINTELE HRĂNITOR ajută, încurajează, recompensează, sare în ajutorul cuiva, sfătuieşte, felicită, apreciază, mângâie, are grijă. Indicii săi comportamentali sunt de genul:

Te doare ceva?
Te pot ajuta cu ceva? (îşi oferă serviciile)
Bravo!
Nu te nelinişti!

Îmbrăţişează, consolează, este binevoitor, susţine, sprijină, transmite în jur un sentiment de protecţie şi siguranţă, vine în întâmpinare.

În aspectul său pozitiv concentrează modele comportamentale aprobatoare în privinţa altora sau a lui însuşi, generatoare de încredere, încurajatoare sau protectoare, furnizate de pe o poziţie de consideraţie autentică pentru cel ajutat.

În aspectul negativ, ajutorul este acordat de pe o poziţie care îl devalorizează pe celălalt. Părintele care face temele copilului său este un astfel de exemplu. La limită, acţiunile prin care îl împiedică pe celălalt să se dezvolte, să se formeze prin propriile experienţe, îl transformă în „Supraprotector" sau „Salvator".

ADULTUL nu poate fi subdivizat, dar poate fi polarizat.

Adultul pozitiv este atent şi culege informaţii din realitatea mai largă a vieţii, îndeplineşte sarcinile, colaborează şi negociază, rezolvă problemele, ia decizii în urma unor procese reflexive. De asemenea, integrează armonios dorinţele (Eul Copil) cu normele şi valorile (Eul Părinte)

Adultul negativ este excesiv de analitic în relaţiile interumane, fiind mai degrabă un robot decât o persoană.

Adultul este orientat când spre exterior pentru a observa şi analiza mediul înconjurător, când spre interior, pentru a asculta mesajele Eului Părinte sau Eului Copil.

Manifestările sale comportamentale conţin elemente de genul:

Cum te simţi?

Ce este asta?

Care este părerea ta?

La ce foloseşte asta?

Ce crezi despre ideea asta?

Cum funcţionează asta?

Ce spun specialiştii?

Îşi sprijină bărbia şi reflectează, cere o informaţie, apelează la cei „care ştiu", foloseşte gestică şi mimică meditative, consultă instrucţiunile de utilizare, întreabă.

COPILUL LIBER îşi exprimă emoţiile şi sentimentele în mod spontan, se manifestă prin bucurie şi durere, creativitate, curiozitate şi joacă. Nu ascultă de reguli şi limite.

În aspectul său pozitiv este chiar centrul fiinţei umane. Exprimarea emoţională onestă, perceperea nevoilor şi satisfacerea lor sunt acţiuni productive care îi permit unei persoane să evolueze.

În aspectul negativ Copilul Liber generează, prin acţiunile sale spontane, consecinţe personale şi sociale neplăcute, la limită punând în pericol propria viaţă sau a altora.

Indicii comportamentali pentru Copilul Liber sunt:

Îmi place asta/Nu îmi place asta.

Dă-mi asta!

Asta este a mea!

Vrei să ne jucăm?

Vreau asta.

Vreau să încerc şi eu. (curiozitatea)

Mi-e bine./Nu mi-e bine.

Al meu e mai frumos.

Mă doare!

Lasă-mă în pace!

Nu mai vorbesc cu tine!

Se exprimă prin gesturi, semne de bucurie (sau invers) râde zgomotos, plânge, îşi comunică temerile, neliniştile, este furios, dansează, sare într-un picior, face mutre, caută ceva cu interes.

COPULUL ADAPTAT este supus, se conformează, ţine cont de cereri, acceptă regulile, îşi modifică sau îşi reprimă propriile trebuinţe. În varianta Copil Adaptat (Victimă), indicii săi comportamentali sunt:

Am încercat…dar nu reuşesc. (devalorizare)

Nu pot să... (depreciere)

Ceilalţi sunt mai buni ca mine. (inferioritate)

Am făcut tot ce am putut, dar ... (lipsă de încredere în sine)

Se plânge, se vaită, se apără se supune fără crâcnire, se opreşte la culoarea roşie a semaforului, cedează locul în metrou, respectă regulile de politeţe.

În aspectul pozitiv, Copilul Adaptat face posibilă acceptarea socială şi elimină sau preîntâmpină numeroase întâmplări dezagreabile. Economiseşte o mare cantitate de energie mentală şi generează un anumit confort în relaţiile cu ceilalţi.

În aspectul negativ este greu de suportat în varianta Rebel sau este blocant pentru dezvoltarea în varianta Victimă. Copilul Adaptat Rebel, în mod paradoxal, este la fel de atent ca victima la mesajele parentale, cu diferenţa că li se opune. El spune în mod sistematic „Nu", întrerupe discuţia, nu-şi ţine promisiunile, încalcă normele, se revoltă, contestă, sfidează autoritatea, ridică tonul, ripostează, se împotriveşte.

2.2.1. Egogramele

Jack Dusay a avut ideea de a reprezenta grafic cantităţile de energie conţinute de fiecare stare a Eului, determinând astfel importanţa relativă a acestora. Respectivele histograme au fost numite egograme şi sunt diferite de la o persoană la alta, în funcţie de potenţialul energetic şi de distribuţia acestuia între cele cinci stări ale Eului.

Egogramele nu sunt bune sau rele. Ele sunt expresii ale localizării energiei psihice în diferitele stări ale Eului şi indică zona în care energia trebuie să scadă în intensitate pentru a putea deplasa surplusul într-o zonă deficitară şi a obţine astfel schimbările dorite.

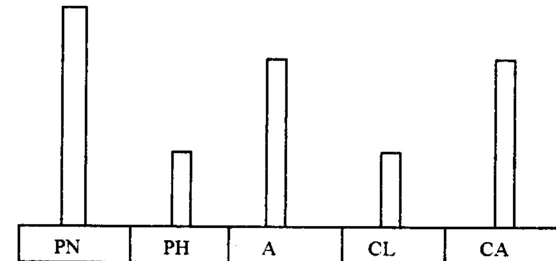
Ipoteza constanţei emisă de Dusay (1980) sună astfel: „Când o stare a Eului creşte în intensitate, o alta sau altele trebuie să coboare

pentru a realiza compensarea. Distribuţia energiei psihice se produce astfel încât cantitatea totală de energie rămâne constantă".

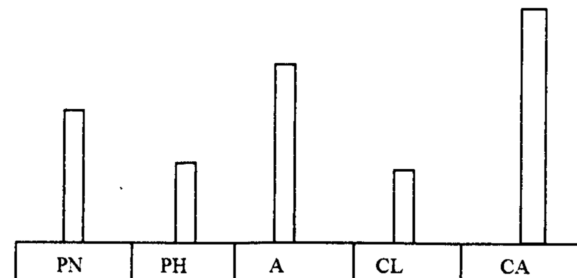
În situaţia în care clientul nu ia decizia schimbării balanţei energetice, o egogramă rămâne aşa cum „s-a fixat". Într-o persoană sănătoasă şi autonomă energia nu este fixată în nici o stare a Eului, ea putând circula liber de la o stare la alta, dinamizându-le adecvat în funcţie de necesităţile momentului.

Egograma se construieşte ridicând linii verticale de la starea pe care o folosim cel mai mult, respectiv cel mai puţin. Înălţimea relativă a barelor depinde de perioadele relative de timp pe care le petrecem în cele două stări. Mai departe, egograma este completată cu restul stărilor, raportate la primele două.

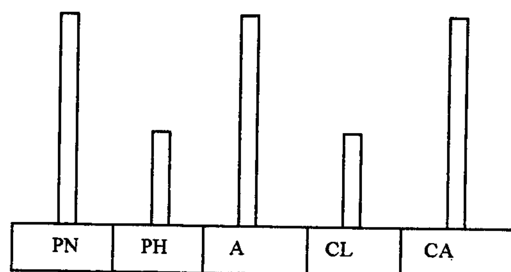
Egograma unei persoane hipercritice, incapabilă de activităţi spontane şi egocentrică:



Egograma unei persoane depresive:



Egograma unei persoane retrase, melancolice, cu nivel ridicat de anxietate socială:



2.3. Structura de ordinul doi a stărilor Eului

Este asemănătoare cu un sistem computerizat de înregistrare şi clasificare a datelor, cu singura diferenţă că „datele" sunt, în cazul AT, urmele mnezice ale tuturor experienţelor cognitive, emoţionale şi comportamentale pe care un individ le-a trăit.

PĂRINTELE conţine amintiri ale gândurilor, trăirilor şi comportamentelor parentale. În limbaj analitic, acestea sunt introiecţii parentale. Numărul şi identitatea figurilor parentale este unic pentru fiecare persoană (în desen au fost reprezentate trei figuri semnificative, de exemplu mama, tata şi un profesor). Din acest motiv, aşa cum nu există amprente identice, nu există nici Euri Părinte identice.

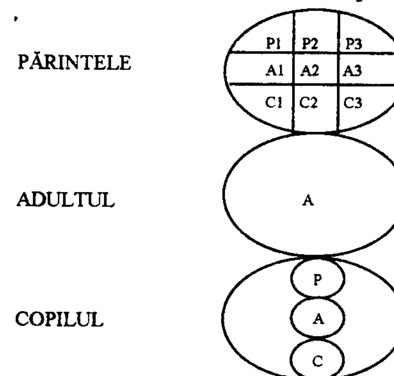
Fiecare figură parentală este interiorizată cu propriile stări (Părinte Pi, Adultul Ai, Copilul Ci, unde i = 1,2,3). Astfel, Eul Părinte al unei persoane poate conţine mesajele furnizate de Eul Părinte al figurilor parentale (Pi), temeiurile oferite pentru a le sprijini (Ai) şi trăirile ce au însoţit transmiterea acestor mesaje (Ci).

ADULTUL conţine gândurile, trăirile şi comportamentele în care o persoană se angajează pentru a răspunde situaţiei de aici şi de acum. Aici sunt depozitate toate strategiile de testare a realităţii şi rezolvare a

problemelor care îi sunt disponibile acum, ca persoană adultă, inclusiv conţinuturi ale propriilor stări de Părinte şi Copil evaluate ca pozitive sau rezonabile.

O întrebare ridicată adesea este cum se pot constitui trăirile emoţionale în modalităţi de rezolvare a problemelor. Răspunsul e simplu: fiind adecvate situaţiei. Dacă un leu fioros, scăpat de la circ, pătrunde chiar acum în apartamentul tău, emoţia naturală şi adecvată este frica. Ea va contribui esenţial la viteza cu care fugi, salvându-ţi viaţa.

Modelul structural de ordinul doi, reprezentat grafic, arată astfel:



Fiecare copil, la rândul lui, are nevoi şi dorinţe fundamentale (Eul Copil), fantezii în ce priveşte îndeplinirea lor (Eul Părinte) şi abilităţi intuitive de rezolvare a problemelor (Eul Adult). Pentru a le indica, în interiorul Eului Copil au fost conturate trei alte cercuri, corespunzând stărilor Eului persoanei, atunci când aceasta era copil.

Fanita English (1977) a analizat cele trei subdiviziuni ale Eului Copil grupându-le după vârsta de formare. Părintele din Copil (P) a fost numit „Părintele Magic", Adultul din Copil (A) a fost botezat „Micul Profesor", iar Copilul din Copil (C) a primit numele de „Copilul Somatic".

Părintele din Copil stochează într-o formă magică mesajele parentale. El poate spune:

Dacă mă comport frumos, toată lumea mă va iubi.

Dacă nu sunt cuminte, o să vină BAU BAU să mă mănânce.

Dacă nu mănânc tot, Mama o să mă părăsească.

Imaginaţia copilului se activează însă şi în sens pozitiv. Părintele din Copil poate fi asociat cu zâna cea bună sau cu Moş Crăciun. Din aceste raţiuni analiştii moderni l-au numit „Părintele Magic", deşi Berne i-a spus „Electrodul", pentru a revela modul cvasi-compulsiv în care copilul răspunde la imaginile magice ale recompensei şi pedepsei.

Adultul din Copil sau „Micul Profesor" hrăneşte formidabila capacitate umană numită intuiţie. La acest nivel individul captează, asemenea unui radar, semnalele emise de oameni şi lucruri, le prelucrează şi le interpretează rapid.

Lipsit de facultăţile logice, copilul se orientează în lume graţie acestei funcţii. El ştie când poate cere să fie răsfăţat de părinţi, fără a prelucra raţional fenomene observabile (de exemplu, gestul părinţilor de a-i zâmbi şi de a întinde mâinile spre el). Mai târziu, el va şti când se află în faţa unui potenţial partener sexual. Întrebat cum face, el va răspunde că „ştie pur şi simplu".

Adultului din Copil îi este asociată şi funcţia creativă. Ea constă în manipularea semnalelor captate, „în toate sensurile", până când este descoperită semnificaţia comportamentului celuilalt (ca în cazurile precedente) sau o nouă soluţie.

Copilul din Copil stochează senzaţiile corporale în care lumea a fost experimentată la început. Procesul de înregistrare seamănă cu seturile de păpuşi ruseşti. În structura unui Copil de 6 ani, de exemplu, se află un Copil de 4 ani, în structura acestuia un Copil de 3 ani ş.a.m.d. Deşi aceste amănunte nu sunt figurate în diagnostic, ele sunt importante în terapie, deoarece reprezintă stadii ce se pot activa succesiv în client.

3. VIZIUNEA ASUPRA PATOLOGIEI

3.1. Patologia structurală

Când o stare a Eului interferează prin conţinuturile sale, cu o altă stare a Eului, ceea ce rezultă se numeşte CONTAMINARE. Procesul este reprezentat grafic prin suprapunerea cercurilor.

Contaminarea Adultului de către Părinte generează prejudecăţile (fig.1). Credinţele sunt considerate fapte, ca în exemplele următoare:

Scoţienii sunt zgârciţi.

Negrii sunt leneşi.

Ţiganii sunt hoţi.

Nu poţi avea încredere în oameni.

Când gândirea este pătrunsă de credinţe din copilărie, fantezii mobilizate de diverse trăiri afective, Adultul este contaminat de Copil (fig.2). Berne numeşte aceste produse iluzii (percepţii distorsionate ale realului) şi, în timp ce unele sunt relativ inofensive, altele sunt periculoase (comportamente halucinator delirante):

Nu mă pricep la literatură/matematică.

Oamenii nu mă plac.

Pot renunţa la fumat.

Oamenii încearcă să mă omoare cu raze cosmice.

Când o persoană reia un slogan parental, îl susţine cu o credinţă din starea Eului Copil şi le confundă pe ambele cu realitatea se produce dubla contaminare (fig.3). De exemplu:

Nu poţi avea încredere în oameni (P) + Nu am încredere în nimeni (C). În ultimele studii de AT orice contaminare este considerată

dublă, deoarece constă în credinţe învechite şi distorsionate pe care o persoană le are faţă de ea însăşi, de alţi oameni şi de lume. Ele formează „credinţele scenariului".

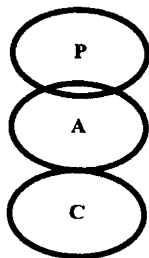


Fig.1

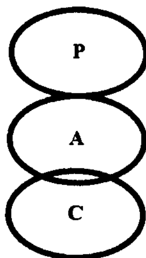


Fig.2

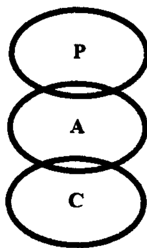


Fig.3

Când o stare a Eului are frontiere rigide şi nu permite circulaţia liberă a energiilor se produce fenomenul de EXCLUDERE.

Persoanele cu Eul Părinte Exclus nu ascultă decât de propriile reguli (fig4). Ei folosesc intuiţia Micului Profesor pentru a surprinde esenţa unei situaţii. Pot fi politicieni de vârf, mari oameni de afaceri sau şefi ai crimei organizate.

Persoanele cu Eul Adult Exclus (fig.5) sunt private de capacitatea de a testa realitatea şi întreţin un dialog bizar între Părinte şi Copil, putând ajunge până la psihoze.

Persoanele cu Eul Copil Exclus (fig.6) au complet blocate amintirile din copilărie. Ele sunt percepute ca reci şi neprietenoase.

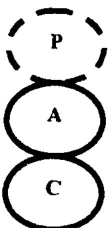


Fig.4



Fig 5

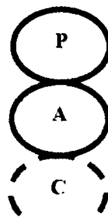


Fig.6

Când sunt deconectate stări ale Eului, starea operaţională este numită CONSTANTĂ. Părintele Constant (fig.7) este întâlnit la oameni atât de preocupaţi de datorie şi de muncă, astfel încât nu se mai pot juca. Ei condamnă, moralizează şi au numeroase pretenţii de ceilalţi. Adultul Constant (fig.8) funcţionează atât de calculat şi planificat încât pare a nu avea nici un fel de trăiri interioare sau spontaneitate. Este enervant de plictisitor prin modul său de a fi, arid şi rigid, ca un computer.

Copilul Constant (fig.9) este un sociopat lipsit de conştiinţă, gândeşte şi simte la fel ca în copilărie. Adesea e considerat de ceilalţi ca imatur sau isteric. Refuză cu încăpăţânare să crească, preferând să rămână dependent pentru a scăpa de responsabilităţi.



Fig.7



Fig.8



Fig.9

Excluderea nu este niciodată totală ci se referă la situaţii particulare. Oamenii nu pot exista fără cele trei stări ale Eului, dar în anumite situaţii acestea pot fi temporar excluse. Numai în cazul persoanelor cu tulburări psihice severe excluderea este de durată.

3.2. Patologia funcţională

Se referă la oscilaţiile comportamentale asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă, este posibil ca cineva să de comporte într-un fel caracteristic unei stări în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare. Pentru a descrie această situaţie, Berne a sugerat distincţia dintre Sinele executiv şi Sinele real.

De exemplu, un student începe să citească o carte de AT, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Adult (se comportă ca un Adult) şi simultan îşi experimentează Adultul ca Sinele real (se simte efectiv în starea de Eu Adult). După un timp, se plictiseşte. Cu toate acestea, continuă să citească propoziţiile insipide despre patologia funcţională. Deşi se comportă într-un mod consistent cu Adultul (puterea executivă în Adult), experienţa subiectivă aparţine altei stări (Sinele real în Copil).

Această disociere dintre Sinele executiv şi Sinele real se numeşte INCONGRUENŢĂ şi ridică probleme suplimentare în diagnoza stărilor Eului. Credinţa mea este că AT nu a exploatat suficient această fragmentare a Eului, în sensul de a o urmări până la ultimele consecinţe. Berne s-a mulţumit, într-o rafinată explicaţie teoretică, să descrie modalităţile prin care au loc trecerile de la o stare a Eului la alta, graţie celor 3 forme de energie: legată, nelegată şi liberă.

Urmându-l pe Freud, a numit CATHEXIS energia psihică, iar pentru a ilustra diferenţele dintre cele 3 forme de cathexis, a folosit metafora maimuţei într-un copac.

Când maimuţa stă undeva sus, pe o ramură, ea are energie potenţială, energie care ar putea fi eliberată dacă maimuţa ar cădea la sol. Această energie potenţială este analogă cu cathexis legată.

Când maimuţa cade de pe ramură, energia este eliberată sub forma energiei cinetice. Aceasta este cathexis nelegată. Dar maimuţa, fiind un organism viu, poate sări pe sol în loc să cadă. Energia care poate fi folosită voluntar este cathexis liberă.

Pe de altă parte, fiecare stare a Eului conţine între marginile sale o anumită cantitate de energie, cathexis legată. Când ea este activată şi folosită, devine cathexis nelegată.

O stare a Eului deţine puterea executivă atunci când ea conţine cea mai mare cantitate de cathexis activă (suma energiilor liberă şi nelegată). Starea Eului experimentată de Sinele real, la rândul ei, este aceea care conţine, la un moment dat, cea mai mare cantitate de cathexis liberă.

Este posibil, astfel, ca o persoană să aibă cathexis activă în cele trei stări ale Eului, simultan. De exemplu, în timp ce este examinat oral, un student are puterea executivă în Adult (cathexis activă este maximă în Adult). În acelaşi timp, el poate dezlega cathexis din Părinte, începând să se critice (în plan mintal) pentru felul cum răspunde la întrebările profesorului, după cum poate dezlega cathexis din Copil, simţindu-se ruşinat pentru prestaţia sa intelectuală. Dacă ultimul proces continuă, în Copil poate fi dezlegată atât de multă cathexis, încât Copilul preia puterea executivă, iar studentul se inhibă complet, fiind incapabil să mai răspundă la vreo întrebare.

3.2. Patologia funcţională

Se referă la oscilaţiile comportamentale asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă, este posibil ca cineva să de comporte într-un fel caracteristic unei stări în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare. Pentru a descrie această situaţie, Berne a sugerat distincţia dintre Sinele executiv şi Sinele real.

De exemplu, un student începe să citească o carte de AT, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Adult (se comportă ca un Adult) şi simultan îşi experimentează Adultul ca Sinele real (se simte efectiv în starea de Eu Adult). După un timp, se plictiseşte. Cu toate acestea, continuă să citească propoziţiile insipide despre patologia funcţională. Deşi se comportă într-un mod consistent cu Adultul (puterea executivă în Adult), experienţa subiectivă aparţine altei stări (Sinele real în Copil).

Această disociere dintre Sinele executiv şi Sinele real se numeşte INCONGRUENŢĂ şi ridică probleme suplimentare în diagnoza stărilor Eului. Credinţa mea este că AT nu a exploatat suficient această fragmentare a Eului, în sensul de a o urmări până la ultimele consecinţe. Berne s-a mulţumit, într-o rafinată explicaţie teoretică, să descrie modalităţile prin care au loc trecerile de la o stare a Eului la alta, graţie celor 3 forme de energie: legată, nelegată şi liberă.

Urmându-l pe Freud, a numit CATHEXIS energia psihică, iar pentru a ilustra diferenţele dintre cele 3 forme de cathexis, a folosit metafora maimuţei într-un copac.

Când maimuţa stă undeva sus, pe o ramură, ea are energie potenţială, energie care ar putea fi eliberată dacă maimuţa ar cădea la sol. Această energie potenţială este analogă cu cathexis legată.

Când maimuţa cade de pe ramură, energia este eliberată sub forma energiei cinetice. Aceasta este cathexis nelegată. Dar maimuţa, fiind un organism viu, poate sări pe sol în loc să cadă. Energia care poate fi folosită voluntar este cathexis liberă.

Pe de altă parte, fiecare stare a Eului conţine între marginile sale o anumită cantitate de energie, cathexis legată. Când ea este activată şi folosită, devine cathexis nelegată.

O stare a Eului deţine puterea executivă atunci când ea conţine cea mai mare cantitate de cathexis activă (suma energiilor liberă şi nelegată). Starea Eului experimentată de Sinele real, la rândul ei, este aceea care conţine, la un moment dat, cea mai mare cantitate de cathexis liberă.

Este posibil, astfel, ca o persoană să aibă cathexis activă în cele trei stări ale Eului, simultan. De exemplu, în timp ce este examinat oral, un student are puterea executivă în Adult (cathexis activă este maximă în Adult). În acelaşi timp, el poate dezlega cathexis din Părinte, începând să se critice (în plan mintal) pentru felul cum răspunde la întrebările profesorului, după cum poate dezlega cathexis din Copil, simţindu-se ruşinat pentru prestaţia sa intelectuală. Dacă ultimul proces continuă, în Copil poate fi dezlegată atât de multă cathexis, încât Copilul preia puterea executivă, iar studentul se inhibă complet, fiind incapabil să mai răspundă la vreo întrebare.

3.2. Patologia funcţională

Se referă la oscilaţiile comportamentale asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă, este posibil ca cineva să de comporte într-un fel caracteristic unei stări în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare. Pentru a descrie această situaţie, Berne a sugerat distincţia dintre Sinele executiv şi Sinele real.

De exemplu, un student începe să citească o carte de AT, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Adult (se comportă ca un Adult) şi simultan îşi experimentează Adultul ca Sinele real (se simte efectiv în starea de Eu Adult). După un timp, se plictiseşte. Cu toate acestea, continuă să citească propoziţiile insipide despre patologia funcţională. Deşi se comportă într-un mod consistent cu Adultul (puterea executivă în Adult), experienţa subiectivă aparţine altei stări (Sinele real în Copil).

Această disociere dintre Sinele executiv şi Sinele real se numeşte INCONGRUENŢĂ şi ridică probleme suplimentare în diagnoza stărilor Eului. Credinţa mea este că AT nu a exploatat suficient această fragmentare a Eului, în sensul de a o urmări până la ultimele consecinţe. Berne s-a mulţumit, într-o rafinată explicaţie teoretică, să descrie modalităţile prin care au loc trecerile de la o stare a Eului la alta, graţie celor 3 forme de energie: legată, nelegată şi liberă.

Urmându-l pe Freud, a numit CATHEXIS energia psihică, iar pentru a ilustra diferenţele dintre cele 3 forme de cathexis, a folosit metafora maimuţei într-un copac.

Când maimuţa stă undeva sus, pe o ramură, ea are energie potenţială, energie care ar putea fi eliberată dacă maimuţa ar cădea la sol. Această energie potenţială este analogă cu cathexis legată.

Când maimuţa cade de pe ramură, energia este eliberată sub forma energiei cinetice. Aceasta este cathexis nelegată. Dar maimuţa, fiind un organism viu, poate sări pe sol în loc să cadă. Energia care poate fi folosită voluntar este cathexis liberă.

Pe de altă parte, fiecare stare a Eului conţine între marginile sale o anumită cantitate de energie, cathexis legată. Când ea este activată şi folosită, devine cathexis nelegată.

O stare a Eului deţine puterea executivă atunci când ea conţine cea mai mare cantitate de cathexis activă (suma energiilor liberă şi nelegată). Starea Eului experimentată de Sinele real, la rândul ei, este aceea care conţine, la un moment dat, cea mai mare cantitate de cathexis liberă.

Este posibil, astfel, ca o persoană să aibă cathexis activă în cele trei stări ale Eului, simultan. De exemplu, în timp ce este examinat oral, un student are puterea executivă în Adult (cathexis activă este maximă în Adult). În acelaşi timp, el poate dezlega cathexis din Părinte, începând să se critice (în plan mintal) pentru felul cum răspunde la întrebările profesorului, după cum poate dezlega cathexis din Copil, simţindu-se ruşinat pentru prestaţia sa intelectuală. Dacă ultimul proces continuă, în Copil poate fi dezlegată atât de multă cathexis, încât Copilul preia puterea executivă, iar studentul se inhibă complet, fiind incapabil să mai răspundă la vreo întrebare.

4. TRANZACŢIILE

4.1. Tranzacţia complementară

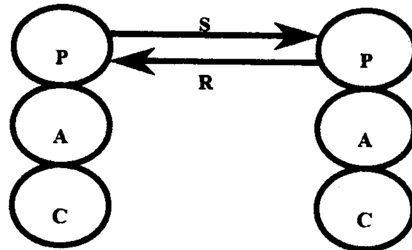
Tranzacţia este unitatea de bază a discursului social. Ea este compusă dintr-o pereche stimul-răspuns tranzacţional. Într-o relaţie interpersonală, răspunsul unui interlocutor devine stimul pentru celălalt, iar dezvoltarea comunicării apare sub forma unui lanţ de tranzacţii.

Într-o TRANZACŢE COMPLEMENTARĂ (sau simplă) vectorii tranzacţionali sunt paraleli, iar starea Eului căreia îi este adresat stimulul este şi cea care oferă răspunsul.

Exemplu:

(P) Politicienii sunt incompetenţi. (S)

(P) Evident, nu sunt buni de nimic. (R)



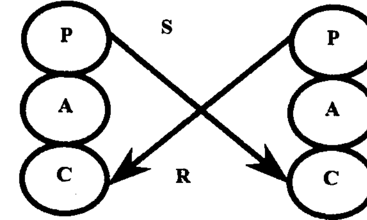
Atât timp cât tranzacţiile rămân complementare, comunicarea poate continua nedefinit (Prima Regulă a Comunicării).

Într-o TRANZACŢIE ÎNCRUCIŞATĂ vectorii tranzacţionali se intersectează sau starea Eului căreia îi este trimis mesajul diferă de cea care oferă răspunsul.

Exemplu:

(P) Eşti un incapabil! (S)

(P) Incapabil eşti tu! (R)

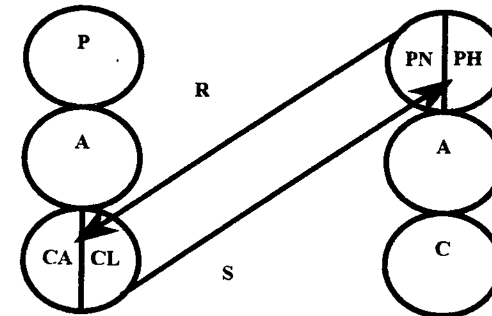


4.2. Tranzacţia încrucişată

Unele tranzacţii pot părea complementare dar sunt, de fapt, încrucişate. Pentru identificarea lor e nevoie de modelul funcţional.

(CL) Mă masezi puţin pe spate?

(PN) Crezi că altceva mai bun n-am de făcut?



Stimulul a fost lansat de la Copilul Liber către Părintele Hrănitor, iar răspunsul este trimis de Părintele Normativ Copilului Adaptat.

Când o tranzacţie este încrucişată se produce o ruptură în comunicare şi cel puţin unul din cei doi parteneri trebuie să-şi schimbe starea Eului pentru a restabili comunicarea (A Doua Regulă a Comunicării).

4.3. Tranzacţia complicată

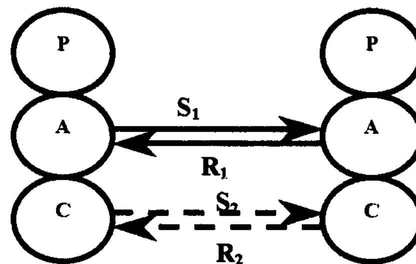
Într-o TRANZACŢIE COMPLICATĂ (ulterioară sau dublă) sunt transmise două mesaje simultan, unul direct şi deschis, altul indirect şi ascuns. Al doilea este „împachetat" în primul, care are o formă mai socială. Aşa-numita „vorbire cu subînţelesuri" exemplifică tranzacţia complicată, prin decalajul între ceea ce ar putea auzi un observator neutru şi ceea ce înţeleg cei doi (sau mai mulţi) parteneri de comunicare. Cel mai adesea, conţinutul social este transmis pe axa Adult-Adult, iar conţinutul psihologic pe axe ce exclud Adultul.

(A) Vrei să-ţi arăt colecţia mea de casete? (S1)

(C) Ce-ai spune de puţin sex? (S2)

(A) Da, e o propunere interesantă. (R1)

(C) Abia aşteptam să mă întrebi. (R2)



Tranzacţiile complicate sunt indicate de semnalele incongruente cu mesajele verbale transmise. Ele stau la baza jocurilor psihologice (vezi Cap. 14).

Efectul unei tranzacţii complicate este determinat la nivel psihologic şi nu la nivel social (A Treia Regulă a Comunicării). Această regulă sugerează că, dacă doi oameni comunică simultan pe două niveluri, ceea ce ei urmăresc ÎNTOTDEAUNA este impactul mesajelor secrete.

Cercetările în AT au relevat că 90% din relaţiile de comunicare se înscriu în 7 tipuri de tranzacţii. Patru din acestea sunt pozitive (eficiente, O.K.), pe când celelalte trei introduc dificultăţi în comunicare, fiind negative (ineficiente, non-O.K.)

Relaţii pozitive:

1. Părinte Normativ – Adult
2. Adult – Adult
3. Copil Liber – Copil Liber
4. Părinte Hrănitor – Copil Liber

Relaţii negative:

1. Părinte Normativ – Copil Adaptat (Persecutorul)
2. Părinte Normativ – Copil Adaptat (Salvatorul)
3. Copil Adaptat – Copil Adaptat (Victima)
4. Copil Adaptat – Părinte Hrănitor (Victima)

5. STROKE

În limba engleză, „stroke" are nouă sensuri. Două dintre acestea, „mângâiere" şi „lovitură", i-au plăcut suficient de mult lui Berne pentru a-l alege să desemneze „orice act care implică recunoaşterea prezenţei celuilalt" (1964).

În limba română, mângâierile şi loviturile sunt departe de a se substitui cu succes unele pe celelalte. Deoarece, aşa cum vom vedea, oamenii caută permanent semne de recunoaştere (STROKES), ar suna ciudat să vorbim despre „mângâieri negative" (loviturile) sau despre „lovituri pozitive" (mângâierile).

De aceea, pentru a evita toate aceste complicaţii lingvistice, am preferat să nu mai traduc în nici un fel termenul STROKE şi, pentru a duce simplitatea la maxim, să nu mai folosesc nici o formă de plural (strokes sau stroke-uri).

Prin urmare, sensul în care STROKE este folosit în continuare este de „mângâiere, mângâieri, lovitură, lovituri", iar cititorul pedant este invitat să opereze înlocuirile adecvate acolo unde urechea lui este, eventual, zgâriată, de necunoscutul/necunoscuta STROKE aterizat/ă într-un context românesc.

Pentru a fi coerent cu mine însumi, propun pronunţia fonetică a lui STROKE, etapă ultimă pentru acordarea cetăţeniei române acestui cuvânt pribeag, atât de important în AT.

5.1. Tipuri de stroke

Pornind de la nevoia copiilor de a fi atinşi, Berne a observat cum, crescând, oamenii îşi păstrează nevoia de contact fizic. Între timp însă, ei învaţă să substituie contactul fizic cu alte forme de

recunoaştere. Un cuvânt rostit cu amabilitate, un surâs, un compliment sau chiar o insultă – toate arată că existenţa noastră este recunoscută. Pentru a descrie această nevoie de a fi recunoscuţi de ceilalţi şi de a trăi senzaţia de contact Berne a folosit expresia „forme de recunoaştere".

Aşa cum alimentele ne permit să supravieţuim şi să ne dezvoltăm, pentru că sunt bogate în calorii (unităţi de măsură pentru energie), în acelaşi fel diferitele tipuri de STROKE ne permit să evoluăm psihologic, fiind mai mult sau mai puţin bogate în „calorii psihologice".

Prin natura noastră, preferăm să primim stimuli pozitivi de la cei din jurul nostru, intimitatea fizică fiind cea mai satisfăcătoare. Dacă nu suntem atât de norocoşi, căutăm stimuli negativi (agresiuni fizice sau psihologice), pentru că nu putem supravieţui fără stimuli.

Studiul lui R. Spitz (1975) a devenit celebru la vremea lui, tocmai pentru că a explicat de ce copiii abandonaţi crescuţi în condiţii fizice impecabile (hrană, adăpost, confort) se confruntau cu dificultăţi fizice în raport cu copiii crescuţi de mamele lor. Ei aveau un contact fizic extrem de redus cu cei care îi îngrijeau. Cu alte cuvinte, aveau carenţă de stroke.

Deşi contrastante la prima vedere, o sărutare sau o palmă, o declaraţie de dragoste sau o critică severă sunt, toate, semne de recunoaştere, fiind superioare indiferenţei sau ignorării celuilalt.

Dacă la copii nevoia de recunoaştere este limitată la domeniul strict senzorial, crescând, noi transformăm foamea primară de contact fizic în foamea de recunoaşteri mai articulate şi mai fine. Cunoaşterea însăşi este un stimul, un stroke adus inteligenţei noastre, iar jocul este un stroke ce menţine viu şi activ copilul din noi înşine.

Stroke este un semn de recunoaştere observabil, o materializare a raportului dintre eu şi non-eu. Oferind şi primind diferite tipuri de stroke, obţinem o identitate.

Orice tranzacţie este un schimb de stroke. Ei pot fi VERBALI sau NONVERBALI, iar majoritatea tranzacţiilor îi implică pe ambii, doar

convorbirile telefonice fiind lipsite de ultimii (cei care nu le agreează, putând înţelege acum, şi de ce).

Din alt punct de vedere, un stroke poate fi POZITIV (cel care ne produce senzaţii şi sentimente pozitive, motiv pentru care îl receptăm ca un stimul plăcut) sau NEGATIV, dacă îl receptăm ca neplăcut.

Deşi oamenii par a căuta contactele pozitive şi a le evita pe cele negative, în realitate principul este altul: ORICE TIP DE STROKE ESTE MAI BUN DECÂT NICI UN STROKE. Este o lege simplă care ne permite să înţelegem numeroase comportamente şi pe care înţelepciunea populară a sintetizat-o în fraze de genul „Iubeşte-mă sau urăşte-mă, dar nu mă ignora!"

Un copil care se simte neglijat face tot felul de boacăne până ajunge să fie certat sau pedepsit. El reuşeşte în felul acesta să devină vizibil, să fie recunoscut, chiar dacă suportă consecinţele dureroase ale acţiunilor sale.

În sfârşit, un stroke CONDIŢIONAT se referă la ceea ce faci, pe când un stroke NECONDIŢIONAT se referă la ceea ce eşti.

Exemple:

Stroke condiţionat pozitiv: Te-ai descurcat foarte bine.

Stroke necondiţionat pozitiv: Mă bucur când mă gândesc la tine.

Stroke condiţionat negativ: Mă enervezi când porţi geaca asta.

Stroke necondiţionat negativ: Te detest.

O manifestare ce conţine un mesaj de tipul „Te iubesc şi te accept aşa cum eşti" este purtătoarea celui mai înalt coeficient de recunoaştere pozitivă necondiţionată. Ea apare în unele relaţii părinţi – copii, în iubirile autentice şi în prieteniile de durată.

5.2. Economia stroke

Claude Steiner (1971) a enunţat cele 5 reguli prin care, învăţându-i pe copii să le asculte, părinţii se asigură că „o situaţie în

care semnele de recunoaştere ar fi fost disponibile în cantitate nelimitată este transformată într-o situaţie în care oferta e scăzută, iar preţul pe care părinţii îl pot obţine este înalt".

Aceste legi sunt:

1. Nu oferi stroke dacă ai ocazia să o faci.
2. Nu accepta stroke dacă ai nevoie de ei.
3. Nu accepta stroke dacă îl doreşti.
4. Nu respinge stroke dacă nu-i doreşti.
5. Nu-ţi oferi singur stroke.

Instruindu-i pe copii asupra ofertei de stroke, părinţii câştigă o poziţie de monopol, de pe care îşi pot controla mult mai bine copiii. Deveniţi adulţi, copiii ascultă în continuare, inconştient, de aceste legi. Ca atare, îşi petrec viaţa într-o stare de deprivare parţială de stroke, despre care cred că sunt în cantităţi reduse.

În economia stroke, noi putem fi cu uşurinţă manipulaţi de agenţii care au câştigat o poziţie de monopol, aşa cum sunt guvernanţii şi funcţionarii publici superiori, corporaţiile, media şi publicitatea. Terapeuţii, consilierii şi consultanţii, de asemenea, sunt furnizori puternici de stroke.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea şi intimitatea, propune Steiner, este important să respingem legile pe care părinţii le-au formulat asupra schimbului de stroke. În plus, putem deveni conştienţi că disponibilul de stroke nu are limite.

Putem oferi stroke de câte ori dorim să avem ocazia, fără teama că vom epuiza stocul. Când avem nevoie de un stroke îl putem cere sau îl putem accepta dacă ne este oferit pur şi simplu. Dacă nu ne place un stroke primit îl putem respinge, după cum ne putem bucura oferindu-ne singuri stroke.

Un alt mit economic pus în funcţiune este că „stroke pe care l-ai cerut nu au nici o valoare". În realitate, stroke pe care îi primeşti pentru

convorbirile telefonice fiind lipsite de ultimii (cei care nu le agreează, putând înţelege acum, şi de ce).

Din alt punct de vedere, un stroke poate fi POZITIV (cel care ne produce senzaţii şi sentimente pozitive, motiv pentru care îl receptăm ca un stimul plăcut) sau NEGATIV, dacă îl receptăm ca neplăcut.

Deşi oamenii par a căuta contactele pozitive şi a le evita pe cele negative, în realitate principul este altul: ORICE TIP DE STROKE ESTE MAI BUN DECÂT NICI UN STROKE. Este o lege simplă care ne permite să înţelegem numeroase comportamente şi pe care înţelepciunea populară a sintetizat-o în fraze de genul „Iubeşte-mă sau urăşte-mă, dar nu mă ignora!"

Un copil care se simte neglijat face tot felul de boacăne până ajunge să fie certat sau pedepsit. El reuşeşte în felul acesta să devină vizibil, să fie recunoscut, chiar dacă suportă consecinţele dureroase ale acţiunilor sale.

În sfârşit, un stroke CONDIŢIONAT se referă la ceea ce faci, pe când un stroke NECONDIŢIONAT se referă la ceea ce eşti.

Exemple:

Stroke condiţionat pozitiv: Te-ai descurcat foarte bine.

Stroke necondiţionat pozitiv: Mă bucur când mă gândesc la tine.

Stroke condiţionat negativ: Mă enervezi când porţi geaca asta.

Stroke necondiţionat negativ: Te detest.

O manifestare ce conţine un mesaj de tipul „Te iubesc şi te accept aşa cum eşti" este purtătoarea celui mai înalt coeficient de recunoaştere pozitivă necondiţionată. Ea apare în unele relaţii părinţi – copii, în iubirile autentice şi în prieteniile de durată.

5.2. Economia stroke

Claude Steiner (1971) a enunţat cele 5 reguli prin care, învăţându-i pe copii să le asculte, părinţii se asigură că „o situaţie în

care semnele de recunoaştere ar fi fost disponibile în cantitate nelimitată este transformată într-o situaţie în care oferta e scăzută, iar preţul pe care părinţii îl pot obţine este înalt".

Aceste legi sunt:

1. Nu oferi stroke dacă ai ocazia să o faci.
2. Nu accepta stroke dacă ai nevoie de ei.
3. Nu accepta stroke dacă îl doreşti.
4. Nu respinge stroke dacă nu-i doreşti.
5. Nu-ţi oferi singur stroke.

Instruindu-i pe copii asupra ofertei de stroke, părinţii câştigă o poziţie de monopol, de pe care îşi pot controla mult mai bine copiii. Deveniţi adulţi, copiii ascultă în continuare, inconştient, de aceste legi. Ca atare, îşi petrec viaţa într-o stare de deprivare parţială de stroke, despre care cred că sunt în cantităţi reduse.

În economia stroke, noi putem fi cu uşurinţă manipulaţi de agenţii care au câştigat o poziţie de monopol, aşa cum sunt guvernanţii şi funcţionarii publici superiori, corporaţiile, media şi publicitatea. Terapeuţii, consilierii şi consultanţii, de asemenea, sunt furnizori puternici de stroke.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea şi intimitatea, propune Steiner, este important să respingem legile pe care părinţii le-au formulat asupra schimbului de stroke. În plus, putem deveni conştienţi că disponibilul de stroke nu are limite.

Putem oferi stroke de câte ori dorim să avem ocazia, fără teama că vom epuiza stocul. Când avem nevoie de un stroke îl putem cere sau îl putem accepta dacă ne este oferit pur şi simplu. Dacă nu ne place un stroke primit îl putem respinge, după cum ne putem bucura oferindu-ne singuri stroke.

Un alt mit economic pus în funcţiune este că „stroke pe care l-ai cerut nu au nici o valoare". În realitate, stroke pe care îi primeşti pentru

că i-ai cerut au propria valoare, aşa cum au stroke primiţi fără a fi ceruţi.

BANCA DE STROKE

Instituţie indispensabilă într-o economie, banca de stroke are o proprietate paradoxală. De câte ori primim un stroke de la cineva, îl stocăm automat în memorie, ca într-o bancă. Mai târziu putem reveni la bancă pentru a-l retrage şi a ni-l oferi singuri. Dacă este vorba de un stroke în mod special apreciat, îl putem folosi de câte ori dorim, asemenea unui cont inepuizabil. Când el, în cele din urmă îşi pierde eficienţa, putem depune noi stroke, primiţi de la ceilalţi.

POLARITATEA UNUI STROKE

În literatura de specialitate s-a considerat adesea că stroke pozitivi sunt „buni", iar cei negativi sunt „răi". Oamenii au fost sfătuiţi să ofere cât mai mult stroke pozitivi, dacă se poate necondiţionat. Dar lucrurile nu sunt atât de simple.

Stroke este un semn de recunoaştere. Când ne cenzurăm comportamentul şi atitudinile pentru a nu oferi stroke negativi, recunoaştem doar parţial pe cel din faţa noastră. Oferta noastră nu se suprapune peste experienţa sa internă şi, în chip straniu, ajunge să simtă că ceva nu este în regulă dacă e bombardat cu stroke pozitivi.

Stroke ne ajută să ne adaptăm la lumea în care trăim. Cei negativi, ca şi cei pozitivi, au funcţie de semnalizare. Un stroke negativ ne arată că cineva nu apreciază felul în care ne comportăm. Primindu-l, putem decide dacă să ne schimbăm sau nu comportamentul. Dar dacă el e absent, nu avem nici un reper pentru a-l schimba chiar dacă e contraproductiv pentru noi înşine. Acest fenomen se produce când oamenii sunt „prea politicoşi" sau „drăguţi".

O economie stroke sănătoasă, prin urmare, include semne de recunoaştere condiţionate şi necondiţionate, atât pozitive, cât şi negative.

6. STRUCTURAREA TIMPULUI

Cele mai multe fiinţe umane pornesc pe drumul vieţii cu amintirea unei relaţii mai mult decât satisfăcătoare, o relaţie emoţional pozitivă, încărcată de tandreţe – intimitatea cu mama. Destul de curând însă, cei din jur (din care face parte însăşi mama) îl vor provoca şi pentru alte tipuri de relaţii. Copilul înţelege, astfel, că nu poate solicita permanent atenţia şi afecţiunea mamei, orientându-se spre alte tipuri de satisfacţii, obţinute, într-o primă etapă, de la alţi apropiaţi (tata, fraţi, surori, familia lărgită). Mai târziu, el învaţă să aprecieze satisfacţiile oferite de persoane extra-familiale: educatori, prieteni de joacă, învăţători, colegi de şcoală.

„După ce a trecut de faza de strânsă intimitate cu mama sa, individul va trebui, pe parcursul vieţii, să facă faţă unei dileme, între cei doi termeni de care depinde destinul şi supravieţuirea sa: pe de o parte, forţele psihosociale şi biologice care se opun continuării unei intimităţi de tipul mamă – bebeluş, pe de altă parte veşnicul efort de a retrăi această situaţie de intimitate." (René de Lassus apud E. Berne, 1991)

Individul are de împăcat dorinţa puternică de a trăi măcar un substitut al relaţiei de intimitate, dorinţă susţinută, din adolescenţă, de impulsurile sexuale, incompatibile cu normele sociale care se opun căutării acestei situaţii de intimitate. Împins de aceste nevoi contradictorii, el caută să le rezolve organizându-şi schimburile şi interacţiunile. Această încercare a fost numită de Berne NEVOIA DE STRUCTURĂ, iar structura se aplică celui mai de preţ bun pe care oamenii îl posedă – timpul lor. Studiul modalităţilor de împlinire a

că i-ai cerut au propria valoare, aşa cum au stroke primiţi fără a fi ceruţi.

BANCA DE STROKE

Instituţie indispensabilă într-o economie, banca de stroke are o proprietate paradoxală. De câte ori primim un stroke de la cineva, îl stocăm automat în memorie, ca într-o bancă. Mai târziu putem reveni la bancă pentru a-l retrage şi a ni-l oferi singuri. Dacă este vorba de un stroke în mod special apreciat, îl putem folosi de câte ori dorim, asemenea unui cont inepuizabil. Când el, în cele din urmă îşi pierde eficienţa, putem depune noi stroke, primiţi de la ceilalţi.

POLARITATEA UNUI STROKE

În literatura de specialitate s-a considerat adesea că stroke pozitivi sunt „buni", iar cei negativi sunt „răi". Oamenii au fost sfătuiţi să ofere cât mai mult stroke pozitivi, dacă se poate necondiţionat. Dar lucrurile nu sunt atât de simple.

Stroke este un semn de recunoaştere. Când ne cenzurăm comportamentul şi atitudinile pentru a nu oferi stroke negativi, recunoaştem doar parţial pe cel din faţa noastră. Oferta noastră nu se suprapune peste experienţa sa internă şi, în chip straniu, ajunge să simtă că ceva nu este în regulă dacă e bombardat cu stroke pozitivi.

Stroke ne ajută să ne adaptăm la lumea în care trăim. Cei negativi, ca şi cei pozitivi, au funcţie de semnalizare. Un stroke negativ ne arată că cineva nu apreciază felul în care ne comportăm. Primindu-l, putem decide dacă să ne schimbăm sau nu comportamentul. Dar dacă el e absent, nu avem nici un reper pentru a-l schimba chiar dacă e contraproductiv pentru noi înşine. Acest fenomen se produce când oamenii sunt „prea politicoşi" sau „drăguţi".

O economie stroke sănătoasă, prin urmare, include semne de recunoaştere condiţionate şi necondiţionate, atât pozitive, cât şi negative.

6. STRUCTURAREA TIMPULUI

Cele mai multe fiinţe umane pornesc pe drumul vieţii cu amintirea unei relaţii mai mult decât satisfăcătoare, o relaţie emoţional pozitivă, încărcată de tandreţe – intimitatea cu mama. Destul de curând însă, cei din jur (din care face parte însăşi mama) îl vor provoca şi pentru alte tipuri de relaţii. Copilul înţelege, astfel, că nu poate solicita permanent atenţia şi afecţiunea mamei, orientându-se spre alte tipuri de satisfacţii, obţinute, într-o primă etapă, de la alţi apropiaţi (tata, fraţi, surori, familia lărgită). Mai târziu, el învaţă să aprecieze satisfacţiile oferite de persoane extra-familiale: educatori, prieteni de joacă, învăţători, colegi de şcoală.

„După ce a trecut de faza de strânsă intimitate cu mama sa, individul va trebui, pe parcursul vieţii, să facă faţă unei dileme, între cei doi termeni de care depinde destinul şi supravieţuirea sa: pe de o parte, forţele psihosociale şi biologice care se opun continuării unei intimităţi de tipul mamă – bebeluş, pe de altă parte veşnicul efort de a retrăi această situaţie de intimitate." (René de Lassus apud E. Berne, 1991)

Individul are de împăcat dorinţa puternică de a trăi măcar un substitut al relaţiei de intimitate, dorinţă susţinută, din adolescenţă, de impulsurile sexuale, incompatibile cu normele sociale care se opun căutării acestei situaţii de intimitate. Împins de aceste nevoi contradictorii, el caută să le rezolve organizându-şi schimburile şi interacţiunile. Această încercare a fost numită de Berne NEVOIA DE STRUCTURĂ, iar structura se aplică celui mai de preţ bun pe care oamenii îl posedă – timpul lor. Studiul modalităţilor de împlinire a

acestei nevoi în AT se numeşte ANALIZA STRUCTURĂRII TIMPULUI.

Au fost identificate 6 modalităţi de petrecere a timpului, de la izolare la intimitate, iar probabilitatea de a primi stroke şi intensitatea acestora cresc pe măsură ce avansăm de la prima spre ultima. În acelaşi timp însă, cresc şi gradele de RISC PSIHOLOGIC asociate. Acceptarea sau respingerea de către cealaltă persoană devin tot mai puţin vizibile, iar această nesiguranţă este percepută de Eul Copil drept „risc".

Dacă, atunci când eram copii, confortul nostru interior depindea de cantitatea şi calitatea tipurilor de stroke primite şi percepeam respingerea ca ameninţătoare pentru supravieţuirea noastră, în structurarea adultă a timpului nu mai există un asemenea risc. Dacă celălalt ne respinge, îl putem întreba de ce şi îi putem cere să se schimbe. Dacă nu doreşte, putem renunţa la respectiva relaţie şi căuta o alta.

6.1. Izolarea

Numită uneori şi retragere, se referă la absenţa oricărei tranzacţii cu ceilalţi. Mijloacele de retragere din sfera relaţiilor socio-umane sunt diferite: fantasme, reverii, meditaţii, reflexii intelectuale prelungite, etc.

Este posibil ca, biologic, să facem parte dintr-un grup social; dar, din punct de vedere subiectiv, să fim cufundaţi într-o experienţă anterioară de viaţă sau să ne imaginăm o experienţă viitoare.

Când durata retragerii este considerabilă, individul devine singuratic, depresiv şi, la limită, autist. Singurii stroke la care are acces sunt cei pe care şi-i oferă singur. Unii oameni, pentru a evita riscul de a fi respinşi, perceput din starea Eului Copil, se obişnuiesc să se retragă din grupuri. Când erau copii, ei au decis că este riscant să schimbe stroke cu alţii. Ca atare, dezvoltă o importantă bancă stroke, la care se „împrumută" frecvent. Asemenea unei cămile în deşert, ei sunt fericiţi dacă nu primesc stroke externi lungi perioade de timp.

6.2. Ritualurile

Sunt forme de comunicare cultural programate, diferite de la o familie la alta sau de la un continent la altul. Învăţate în familia de origine şi folosite pe tot parcursul vieţii, îmbogăţite sau diminuate în funcţie de contextul social, ele reprezintă „manevre de apropiere".

„Bună-dimineaţa!", „Ce mai faci?", sunt printre cele mai simple ritualuri, pe când ritualurile religioase sunt printre cele mai complexe. Ele reflectă dorinţa de comunicare şi contact pe care oamenii o au, dar a cărei exprimare spontană, de genul „Bună. Mi-ar face plăcere să vorbim." este acceptată de puţine societăţi.

Realizate din starea de Eu Copil Adaptat, ritualurile aduc recompense confortabile în termenii adaptării la normele sociale în vigoare. Din acest punct de vedere, nu au nimic negativ. Când ajung însă să domine comportamentul relaţional al unei persoane, ritualurile devin dezadaptative şi împiedică evoluţia psihologică.

6.3. Discuţiile tematice

„-Ce frumoasă e vremea!

-Da, într-adevăr."

Conversaţiile de acest tip şi toate modalităţile de petrecere a timpului în care nu revelăm nimic despre noi înşine, schimbând însă opinii despre politică, sport, inflaţie şi preţuri, colegi sau persoane publice, se numesc discuţii tematice. Adesea se discută despre ceea ce s-a întâmplat în trecut, ceea ce şi explică termenul original din AT: „pastime", ce poate fi înţeles mai uşor dacă este despărţit: „past time" (timpul trecut).

Asemenea ritualurilor, discuţiile tematice se desfăşoară conform unor tipare familiare, fără a fi însă, la fel de bine programate. Ele

permit conversaţii mai lungi (şi schimburi corespunzătoare de stroke), de naturi variate. În plus, schimburile sunt lipsite de riscuri, datorită absenţei unei implicări reale a interlocutorilor şi facilitează selectarea persoanei pentru tranzacţii mai importante.

6.4. Activităţile

Se referă la toate formele de activităţi orientate spre un scop şi la care oamenii participă împreună, investind timpul lor. Ele sunt coordonate de la nivelul Eului Adult şi circumscriu orice proces la al cărui capăt sunt consecinţe materiale (pregătirea mesei, grădinăritul, sporturile de echipă, munca salariată, etc.).

O activitate oferă stroke, de obicei, cu întârziere, în clipa când treaba e terminată, în bine sau în rău. Stimulii sunt condiţionaţi, pozitiv sau negativ.

6.5. Jocurile

Numite uneori „stratageme", pentru a le deosebi de inocentele activităţi ludice, jocurile psihologice sunt succesiuni de tranzacţii în care partenerii adoptă inconştient unul din următoarele trei roluri: Persecutor, Victimă, Salvator.

Niciodată jocurile nu sunt întreţinute de la nivelul Eului Adult. Ele sunt tranzacţii „duble", pe nivelurile social (tranzacţii vizibile), respectiv psihologic (tranzacţia subînţeleasă).

AT ne arată, fără menajamente, cum noi toţi jucăm astfel de jocuri din când în când. Ele reprezintă reactivări ale unor strategii infantile, dezadaptative acum, la vârsta adultă şi sunt generate de Copilul Adoptat negativ, Părintele Normativ negativ sau Părintele Hrănitor negativ.

Singurul lor avantaj este că persoanele implicate trăiesc împreună unele momente intense (prin schimbul puternic de stroke), dar nu rezolvă nici o problemă, ba uneori creează şi altele noi. Din acest motiv, jocurile sunt reluate.

În timp ce unele sunt scurte, de ordinul minutelor, altele pot dura o viaţă întreagă. În identificarea celor din urmă, geniul lui Berne s-a manifestat cu claritate. El a descoperit în jur de 50, dându-le drept nume unele fraze folosite în viaţa curentă:

- Al meu este mai bun decât al tău!;
- Gâlceava;
- Este îngrozitor!;
- Te-am prins, ticălosule!;
- Dar încercam doar să te ajut!.

6.6. Intimitatea

Considerată cea mai dificil de atins, este o modalitate de structurare a timpului ce presupune un contact sincer, autentic şi spontan. Gândurile, trăirile emoţionale, experienţele interioare sunt exprimate cu onestitate, într-un climat de încredere reciprocă.

Este o tranzacţie Copil Liber – Copil Liber, din care lipsesc jocurile şi exploatarea mutuală (Berne, 1964). Analiştii de mai târziu au evidenţiat şi rolul generat de Eul Adult în reglarea acestei relaţii: noi ne putem împărtăşi sau satisface nevoile neîmplinite numai într-un cadru de referinţă protector, oferit de Adult.

Stimulii fiind atât negativi cât şi pozitivi, intimitatea nu este întotdeauna o trăire agreabilă şi gratificatoare. De asemenea, fiind neprogramată, este şi cea mai încărcată de riscuri. Cu toate acestea, ea este constructivă, întrucât este o comunicare lipsită de mesaje ascunse.

7. SCENARIILE DE VIAŢĂ

7.1. Natura şi definiţia scenariului

Împreună cu ideea de stare a Eului, „scenariul de viaţă" a devenit o componentă centrală a AT. Definit iniţial ca „un plan de viaţă inconştient" („Principles of Group Treatment", 1966), mai târziu a fost prezentat ca „un plan de viaţă făcut în copilărie, întărit de părinţi, justificat de evenimente ulterioare şi culminând într-o alternativă aleasă" („What Do You Say After You Say Hello", 1972).

Înainte de a intra în detaliile acestei definiţii, voi descrie scenariul de viaţă şi într-o altă manieră:

Imaginează-ţi că, încă de la naştere, eşti un scriitor talentat. Începi să îţi scrii povestea vieţii odată cu prima respiraţie, iar la vârsta de 4 ani ai stabilit deja reperele fundamentale ale existenţei tale narative. La 7 ani povestea este definitiv completată cu principalele detalii şi până la începutul adolescenţei nu mai ai de făcut decât mici corecturi şi adăugiri, ici şi acolo. În adolescenţă ajuns, publici o ediţie revizuită şi adaptată la noile personaje apărute în viaţa ta.

Asemenea tuturor poveştilor, capodopera ta are un început, o parte de mijloc şi un final. Ea rulează eroi, eroine, inamici, protectori şi figuranţi. Este construită în jurul unei teme principale şi ramificată în câteva sub-teme. Poate fi o comedie sau un „thriller", o dramă memorabilă sau o producţie de mâna a doua, poate fi plină de violenţă, umor sau sex.

Oricum ar fi, în pragul vârstei adulte începuturile poveştii nu se mai află în spaţiul psihologic al memoriei conştiente. Fără a fi

conştient, tu trăieşti acum povestea pe care ai scris-o singur, cu mult timp în urmă. Această poveste este chiar SCENARIUL TĂU DE VIAŢĂ. Iată în ce constă:

1. Scenariul este un plan de viaţă

Ideea unor patternuri comportamentale adulte derivate din copilărie nu este deloc nouă, ea fiind împărţită de AT cu alte abordări psihologice sau terapeutice. Originalitatea AT provine din ideea unui plan SPECIFIC de viaţă pe care copilul îl pune la punct, mai degrabă decât o perspectivă generală asupra lumii. Acest plan de viaţă are structura exactă a unei drame, cu debut, mijloc şi deznodământ.

2. Scenariul este orientat către o plată finală

Teoria sugerează că, pe măsură ce adulţii îşi joacă scenariul, ei aleg inconştient acele comportamente care să-i apropie de scena pe care ei înşişi au proiectat-o în copilărie şi care reprezintă recompensa sau pedeapsa finală pentru întreaga lor viaţă.

3. Scenariul este expresia unei decizii

Aceasta înseamnă că orice scenariu de viaţă este scris în urma unui act decizional, realizat de copil. Decizia este influenţată de părinţi şi mediul înconjurător, dar aparţine copilului. Un exemplu devenit faimos în AT este al celor doi fraţi cărora mama lor obişnuia să le spună: „O să ajungeţi la spitalul de nebuni". Predicţia s-a confirmat, numai că unul a ajuns acolo ca pacient, iar celălalt ca psihiatru.

Spre deosebire de sensul lui obişnuit, termenul „decizie" este folosit în AT într-o manieră tehnică. Decizia copilului nu este rezultatul unui proces raţional, specific modalităţilor adulte de adoptare a unei decizii (lucru de înţeles, de altfel, din moment ce mintea copilului se află în stadiul gândirii simbolice), ci al unor procese de natură emoţională, fiind luate înainte de asimilarea limbajului. Prin urmare, decizia depinde de un tip de testare a realităţii foarte diferit de cel folosit de adulţi.

4. Scenariul este întărit de părinţi

Deşi părinţii nu participă la luarea deciziei, ei pot exercita o influenţă majoră. Încă de la început, părinţii oferă mesaje, verbale şi nonverbale, de care copilul va ţine cont în construirea unei imagini despre sine şi ceilalţi. Mesajele formează un cadru de referinţă căruia copilul îi răspunde prin deciziile pe care le ia.

5. Scenariul este stocat sub pragul conştienţei

În viaţa adultă, contactul cu anii copilăriei nu mai este mijlocit decât de vise, reverii sau fantasme. Dacă nu ne dedicăm o parte din timp pentru a descoperi şi a înţelege scenariul, există toate şansele să fim inconştienţi de primele decizii luate, deşi ascultăm cu fidelitate de ele în viaţa pe care o ducem. Cu alte cuvinte, şi în chip cu totul paradoxal, neîmplinirile sau insatisfacţiile majore cu care ne confruntăm, departe de a fi întâmplătoare, sunt căutate cu asiduitate chiar de noi.

6. Realitatea este astfel interpretată încât să justifice scenariul

Evenimentele care urmează deciziilor timpurii sunt astfel definite încât să justifice luarea lor. Aceste „definiţii" sunt realizate din starea Eului Copil, care percepe orice ameninţare la adresa scenariului său ca un pericol pentru satisfacerea nevoilor personale sau chiar pentru supravieţuirea sa.

7.2. Rădăcinile scenariului

A. Deciziile incorporate în scenariu reprezintă cea mai bună strategie la care copilul poate recurge pentru a supravieţui într-o lume percepută ca ostilă.

Vulnerabil într-o lume populată de giganţi, lipsit de cuvinte şi o gândire coerentă, copilul crede că dacă Mama şi Tata pleacă, el va muri. Fără o înţelegere a timpului, crede că dacă Mama nu vine atunci când e solicitată, ea nu va mai veni niciodată. Temându-se de moarte

sau de abandon, copilul începe să scrie scenariul dintr-o poziţie neprivilegiată. El decide, în baza unei cunoaşteri minime, asupra strategiilor de a rămâne viu şi a-şi împlini nevoile.

B. Deciziile sunt întemeiate pe trăiri emoţionale

Experienţa emoţională a copilului este compusă din furie, disconfort, extaz şi frică intensă. Deciziile sale derivă din aceste trăiri extreme şi nu este de mirare că ele sunt, de asemenea, extreme.

În logica infantilă, particularul devine imediat general. Dacă mama oferă răspunsuri inconsistente la chemările copilului, acesta nu se mulţumeşte cu concluzia „Nu pot avea încredere în Mama", ci avansează pseudo-raţionamentul până la „Nu pot avea încredere în oameni".

Dacă i se naşte un frate, care deturnează astfel o parte din atenţia ce-i era iniţial alocată, propoziţia „Vreau să-l ucid pentru că o îndepărtează pe mama de mine" este echivalentă cu „L-am ucis". Concluzia pe care o trage, „Prin urmare sunt rău" îl poate urmări mai târziu, în viaţa adultă, sub forma unui vag sentiment de vinovăţie pentru o „crimă" pe care nu a comis-o niciodată.

7.3. Învingători, învinşi sau prudenţi?

În AT, scenariul învingător presupune atingerea scopului declarat. Dacă, fiind copil, am decis să devin un mare conducător şi, adult fiind, am devenit, sunt un învingător. Dacă am hotărât să devin un exclus social (de exemplu, un vagabond sau cerşetor) şi am ajuns o astfel de persoană sunt, de asemenea, un învingător. Cum se poate observa, succesul scenariului este raportat la obiectivele individuale, fixate în copilărie, şi nu la ţelurile social-dezirabile.

Invers, scenariul perdant se referă la eşecul atingerii obiectivelor propuse. În plus, contează şi gradul de confort ce caracterizează întregul proces.

Astfel, dacă am hotărât să devin un mare om de afaceri şi sfârşesc prin a da faliment sunt, evident, un ratat. Dar sunt un ratat, de asemenea, dacă am devenit un mare om de afaceri şi nu mă pot bucura de această realizare din cauza presiunii permanente pe care o reclamă statusul meu.

Prudenţii, pe de altă parte, sunt cei care nu-şi asumă riscuri prea mari, preferând să ducă o viaţă banală. Câştigurile lor nu sunt mari, dar nici pierderile nu sunt mari. Nu vor fi niciodată şefi, după cum nu vor fi nici şomeri.

Diferenţa esenţială dintre învingători şi învinşi este faptul că primii operează cu mai multe alternative, pe când ultimii mizează pe una singură. Când una din opţiuni dă greş sau se blochează, învingătorul face apel la altele, până când reuşeşte. Învinsul, însă, mizează totul pe o singură carte. Dacă aceasta este necâştigătoare, el abandonează.

De fapt, scenariile nu sunt atât de clare. Setul individual de decizii infantile poate conţine componente câştigătoare (de exemplu, în relaţiile personale), dar şi non-câştiguri (formă fizică) sau ratări (activitatea profesională). Combinaţiile de decizii sunt personalizate şi fac scenariile de viaţă să difere între ele.

7.4. Scenariul în viaţă adultă

Asemenea altor terapii, AT afirmă că adulţii recurg la strategii infantile pentru a rezolva principala problemă a copilăriei: cum să obţii atenţie şi iubire necondiţionată. Când răspundem realităţii de aici-şi-acum ca şi cum ar fi lumea primelor noastre decizii SUNTEM ÎN SCENARIU, ceea ce este tot una cu a spune că suntem angajaţi în trăiri şi comportamente prescrise.

Deşi nu pot fi prezise exact momentele când scenariul ne acaparează şi ne subjugă, există doi factori care le fac mai uşor de recunoscut:

- Situaţia de aici-şi-acum este percepută ca stresantă.

Stan Woolams („Cure?", 1980) a propus o scală a stresului de la 1 la 10. Cu cât stresul este mai mare, cu atât probabilitatea de a intra în scenariu este mai mare.

Dacă am o neînţelegere cu şeful meu, nivelul acceptabil al stresului (4, de exemplu) îmi permite să stau în afara scenariului şi să încerc să rezolv problema din starea de Eu Adult. Dacă neînţelegerea degenerează în conflict (stres de nivel 8), alunec în scenariu şi acţionez cu Eul Copil, activând aceleaşi gânduri şi trăiri pe care le aveam în copilărie, în faţa unei figuri autoritare.

De aici rezultă limpede cum analiza şi înţelegerea scenariilor ne poate permite să ne creştem substanţial toleranţa la frustrare, făcând faţă stresului prezent, fără a mai recurge la gesturi, reacţii sau strategii infantile.

- Situaţia de aici-şi-acum seamănă, într-o anumită măsură, cu o situaţie stresantă din copilărie.

Situaţia prezentă este asemenea unui resort, care ne catapultează înapoi, în copilărie. Fără a fi conştienţi, îi identificăm pe cei din jurul nostru, uneori, cu figuri semnificative din trecut: părinţi, fraţi, bunici. Numit în psihanaliză „transfer", fenomenul este desemnat în AT, colocvial, ca „a pune o faţă cuiva". Când sunt în conflict cu şeful meu şi sunt înlănţuit de scenariu, îi pun şefului faţa unei figuri autoritare din copilărie.

Scenariul de viaţă este un concept atât de important în AT deoarece explică elegant comportamentul oamenilor. Această înţelegere este în mod special necesară în cazul comportamentelor nevrotice sau autodistructive.

Când suntem în scenariu, ne agăţăm de deciziile timpurii. La timpul lor, ele au fost cele mai bune modalităţi de a supravieţui. Ca adulţi în starea Eului Copil, încă mai credem în asta. În consecinţă, aplicăm aceleaşi strategii inadecvate şi ne consolidăm şi mai puternic scenariul, obţinând rezultate nesatisfăcătoare şi spunându-ne: „Bineînţeles, lumea este aşa cum am decis eu că este".

Fiecare element care ne „confirmă" scenariul ne apropie de plata finală. De exemplu, dacă am decis în copilărie că oamenii mă resping şi că voi muri singur şi nefericit, ca adult mă comport astfel încât să fiu respins din nou şi din nou. Cu fiecare respingere convingerea mea se întăreşte şi mă apropie de un final cu adevărat trist. Contrapartea inconştientă a acestei convingeri poate fi ideea fantezistă că finalul îi va schimba pe „Mama şi Tata", care mă vor accepta şi iubi, în sfârşit.

Credinţele magice de acest tip sunt adesea inspirate de poveştile din copilărie, care ne învaţă că ceva minunat ni se întâmplă numai dacă suferim suficient de mult pentru a merita. De exemplu, pentru a fi apreciat şi faimos trebuie mai întâi să fii urât sau caraghios. Pentru a-ţi găsi aleasa inimii trebuie să cercetezi cu atenţie turnurile castelelor, după cum pentru a-l întâlni pe cel predestinat trebuie mai întâi să fii închisă în turn şi să aştepţi în singurătate.

Mai târziu, în viaţa adultă, Eul Copil continuă a se sprijini pe astfel de credinţe magice. Dacă rezultatul scontat nu apare, concluzia logică este că nu a suferit suficient pentru a merita salvarea. Ieşirea din scenariu e posibilă prin renunţarea la credinţe în lumea perfectă şi dreaptă a poveştilor. De la nivelul Eului Adult, ne putem orienta într-o lume imperfectă în care satisfacţiile sunt totuşi posibile.

8. POZIŢIILE DE VIAŢĂ

8.1. Originile poziţiilor

Poziţia de viaţă este suma credinţelor fundamentale despre sine şi ceilalţi, folosite pentru a justifica deciziile şi comportamentele. Aceste convingeri timpurii sunt următoarele:

a. Eu sunt OK, tu eşti OK.
b. Eu nu sunt OK, tu eşti OK.
c. Eu sunt OK, tu nu eşti OK.
d. Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK.

Numite şi „poziţii de bază", „poziţii esenţiale" sau, pur şi simple, „poziţii", ele reprezintă descrieri ultime ale valorii esenţiale percepute în sine şi în ceilalţi.

Pentru Eric Berne, poziţiile sunt adoptate între 3 – 7 ani, pentru a justifica o decizie deja luată. Cu alte cuvinte, deciziile sunt primele, iar poziţiile sunt adoptate pentru a descrie astfel lumea încât deciziile să pară întemeiate. De exemplu, un copil care decide „Nu voi mai iubi pe nimeni, deoarece Mama mi-a demonstrat că nu merit să fiu iubit" se aliniază mai târziu la următoarea poziţie justificatoare: „Nu voi fi iubit niciodată", adică „Eu nu sunt OK".

Pentru Claude Steiner ("Scripts People Live", 1974), succesiunea este inversă. Poziţia de viaţă este adoptată prima, în chiar primele luni de viaţă. „Eu sunt OK, tu eşti OK" reflectă interdependenţa mutuală dintre copil şi mamă şi confortul asociat acesteia. Orice întrerupere a interdependenţei generează o schimbare a poziţiei de viaţă.

8.2. Coralul

CORALUL („The OK Corral", în versiunea originală) este o diagramă pusă la punct de Franklin Ernst (1971) pentru a analiza diferitele tranziţii de la o poziţie la alta. Fiecare poziţie se reflectă în viaţa adultă printr-un tip special de interacţiune socială, numită de Ernst OPERAŢIE. Când operăm fără a fi conştienţi, din starea Eului Copil, este foarte posibil să ne angajăm într-un scenariu corespondent unei poziţii de viaţă. În schimb, când operăm conştient, de la nivelul Eului Adult, suntem în situaţia de a obţine exact rezultatele sociale pe care le dorim.

1. Eu sunt O.K., tu eşti O.K.: A-Merge-Mai-Departe

Este o poziţie sănătoasă, care stă la baza unui scenariu câştigător. Copilul decide că el şi părinţii lui merită să fie iubiţi şi sunt demni de încredere, iar perspectiva este extinsă apoi la oameni în general.

Interacţiunile sociale de pe această poziţie consolidează ideea că eu şi ceilalţi suntem OK, iar consecinţa firească este continuarea a ceea ce facem împreună.

2. Eu sunt O.K., tu nu eşti O.K.: A-Scăpa-De.

Este o poziţie sau o atitudine de viaţă arogantă, care conduce frecvent la conflicte. Copilul îşi formează convingerea că, pentru a reuşi, trebuie să fie deasupra celorlalţi. El îşi atinge scopurile numai în urma unor lupte permanente, până când oboseşte sau este definitiv respins de ceilalţi.

În lumea competitivă a zilelor noastre, este o atitudine extrem de răspândită, mai ales în rândul şefilor sau managerilor care, nedispunând de o instrucţie adecvată, cred că pot conduce numai prin constrângere, presiune sau teroare.

Pentru persoanele prinse într-un astfel de scenariu atingerea unei intimităţi reale este cu adevărat imposibilă. Cât timp celălalt este dominat, dispreţuit sau devalorizat nu există loc pentru afecţiune şi căldură umană.

3. Eu nu sunt O.K., tu eşti O.K.: A-Fugi-De.

Este poziţia persoanelor care se instalează rapid în rolul de victimă. Ele sunt dependente sau depresive, au nevoie să fie orientate sau dirijate şi foarte probabil se înscriu într-o poveste de viaţă banală sau perdantă.

4. Eu nu sunt O.K., tu nu eşti O.K.: A-Nu-Ajunge-Nicăieri.

Este atitudinea care fundamentează scenariile lipsite de succes. Copilul e convins că lumea nu are nici un sens, că el nu are valoare şi că nu poate avea încredere în nimeni.

Crede că nimeni nu-l va ajuta pentru că nimeni nu este OK şi îşi scrie scenariul cu numeroase scene în care el respinge sau este respins.

Deşi, în timpul unei zile, noi ne mişcăm dintr-un cadran în altul, există întotdeauna un cadran „favorit" care ne atrage în mod special şi corespunde scenariului pe care ne-am decis să-l jucăm.

Atitudinea „Eu sunt OK – tu eşti OK" este cea mai sănătoasă, deoarece ne permite să fim în contact cu realitatea şi problemele ei. Ea facilitează scenariile câştigătoare şi instituie o viziune optimistă asupra problemelor care pot fi rezolvate prin cooperare.

Din poziţia „Eu nu sunt OK – tu eşti OK", tipică pentru depresivi, oamenii aleg trăirile emoţionale negative şi comportamentele repetitive pentru a-şi „confirma" felul cum se percep în lume.

Atitudinea „Eu sunt OK – tu nu eşti OK", caracteristică persoanelor paranoide, sfârşeşte frecvent în agresarea şi, la limită, uciderea celorlalţi. Cei ataşaţi acestei poziţii sunt percepuţi ca insensibili, dominatori, duri.

Poziţia „Eu nu sunt OK – tu nu eşti OK" este îmbrăţişată de partizanii zădărniciei şi inutilităţii tuturor acţiunilor. Rezultatele ei frecvente sunt scenarii banale sau, mai grav, izolarea, sinuciderea sau psihoza.

Schimbarea atitudinii de viaţă este posibilă prin înţelegerea coralului, prin terapie sau în urma impactului unui eveniment extern puternic. Analiştii AT consideră schimbarea ca o serie de secvenţe specifice şi determinate. Astfel, dacă o persoană pleacă din poziţia (- -), cel mai probabil ea se va mişca, în timpul terapiei, în poziţia (+ -) şi numai în final va ajunge la poziţia sănătoasă (+ +).

Eu nu sunt OK Tu eşti OK (- +)	Eu sunt OK Tu eşti OK (+ +)
Eu nu sunt OK Tu nu eşti OK (- -)	Eu sunt OK Tu nu eşti OK (+ -)

Aparent straniu, etapa ce precede acest final va fi (- +). De ce ? Poziţia (+ -), adoptată la un punct oarecare în timpul terapiei nu este decât o APĂRARE împotriva trăirilor autodevalorizatoare din (- +). Numai după ce durerea Eului Copil este acceptată şi consumată, în poziţia (- +), drumul spre creştere personală, asociat atitudinii (+ +), devine deschis.

9. INJONCŢIUNILE

„Noi ştim mai bine ca tine". „Nu ai încă experienţă". „Ceea ce facem este spre binele tău". Replici cunoscute, nu-i aşa?

Bob şi Mary Goulding („Progress in group and family therapy", 1972) au analizat modalităţile prin care părinţii, cel mai adesea bine intenţionaţi, îşi transformă copiii din „prinţi/prinţese" în „broaşte râioase" (formulă preluată din poveştile pentru copii). Analiza lor a relevat faptul că aceste efecte negative sunt expresia mesajelor ambivalente pe care părinţii le transmit, mesaje ce vehiculează frecvent frustrările lor prezente şi fantasmele pe care şi le-au interzis.

Aceste procese sunt inconştiente deoarece părinţii înşişi, în ciuda vârstei lor, nu au o priză de conştiinţă suficientă asupra stărilor Eului, pe de o parte, iar copiii încă nu au un Eu Adult bine constituit pentru a analiza întemeierea mesajelor, pe de altă parte.

Înainte de a stăpâni limbajul, copilul interpretează mesajele celorlalţi în termenii semnalelor non-verbale. El are o percepţie acută a expresiilor faciale, tensiunilor corporale, posturii, mişcărilor sau tonurilor celor din jur. Aceste mesaje sunt dorinţe, temeri sau defense ale Copilului din figurile parentale percepute de Eul Copil al copilului.

Chiar şi mai târziu, când copilul asimilează elementele fundamentale ale limbajului, comunicarea non-verbală rămâne o componentă importantă în constituirea scenariilor. Iată un exemplu:

Fetiţa îi recită tatălui poezia învăţată la şcoală, dar se încurcă la un moment dat. Fără să o privească, pentru că el însuşi face altceva (citeşte ziarul), îi spune: „N-ai învăţat prea bine". Fetiţa decriptează semnalele non-verbale astfel: „Nu eşti importantă pentru mine".

Dacă tatăl se enervează sau chiar îi arde o palmă, mesajul non-verbal este interpretat ca: „Nu-mi place când eşti aici şi aş prefera să te văd moartă".

Oricât ar părea de ciudat, acesta e modul în care funcţionează Eul Copil al copilului. Mesajele interpretate sunt cristalizate în jurul a 12 teme numite INJONCŢIUNI. Deoarece majoritatea injoncţiunilor au caracterul unor mesaje constrângătoare (mesaje care interzic), opusele lor, cultivate în terapie, au fost numite ANTI-INJONCŢIUNI sau PERMISIUNI (mesaje care permit).

9.1. Nu exista!

Părinţii care transmit un astfel de mesaj se simt, în propriul Eu Copil, ameninţaţi de prezenţa copilului. E posibil ca ei să retrăiască scene din propria copilărie, când li s-a născut un frate sau o soră şi au primit mai puţină atenţie ca de obicei, după cum e posibil să aibă un copil datorită unui „accident" sau unor presiuni. În astfel de cazuri, Eul Copil al părintelui se revoltă: „Nu vreau un copil! Vreau să-mi satisfac propriile nevoi!" Chiar dacă aceste reacţii agresive sunt reprimate şi excluse din comportamentele verbale, ele se insinuează subtil în comportamentele non-verbale, iar COPILUL LE PERCEPE. În alte cazuri, mesajele sunt transmise explicit, prin diferitele forme de abuz asupra copilului (loviri, abandon).

De câte ori ne simţim fără valoare, inutili sau nedemni de a fi iubiţi, de câte ori ne trece prin cap gândul sinuciderii, suntem angajaţi într-un scenariu ce conţine această injoncţiune. De ce, totuşi, oamenii nu se sinucid pe capete?

[illegible] fericire, pentru că sunt suficient de ingenioşi pentru a-şi [illegible] Copilul care se confruntă cu injoncţiunea NU EXISTA!, [illegible] de consecinţa fatală a acesteia, ia o „decizie compusă"

de tipul: „Este OK pentru mine să trăiesc atât timp cât..." Spaţiile goale pot fi completate în feluri diferite:

- voi munci din greu;
- nu mă apropii de ceilalţi;
- sunt supus şi ascultător.

9.2. Nu fi tu însuţi!

Mesajul poate fi transmis de părinţi care-şi doreau un băiat, dar au avut o fată şi invers. Nevoia lor inconştientă este îmbrăcată în felul cum i se adresează copilului, în hainele pe care le aleg sau în manierele de comportament pe care le transmit.

La un nivel general NU FI TU ÎNSUŢI! devine FII ALTCINEVA! (un altfel de copil). Părintele este purtătorul unei imagini ideale a copilului şi recurge frecvent la comparaţii. El reacţionează pozitiv atunci când copilul se încadrează în această imagine şi îl respinge în restul timpului.

9.3. Nu fi un copil!

Este o altă atitudine a părinţilor care se simt ameninţaţi de prezenţa copilului. Numai că, de data aceasta, în loc de a-şi dori să-l elimine pe copil, Copilul din părinte gândeşte altfel: „Aici este loc pentru un singur copil. – şi acesta sunt eu. Pe tine te tolerez dacă te comporţi ca un adult". „Băieţii/Bărbaţii nu plâng" este adesea reflexul acestui mesaj.

De asemenea, injoncţiunea poate fi transmisă de acei părinţi cărora nu le-a fost permisă o copilărie adevărată şi cărora prezenţa copilului le reactivează aceste frustrări foarte vechi.

Alteori, copiii mai mari sau copilul singur la părinţi îşi oferă singuri injoncţiunea. Copilul mai mare decide că este responsabil

pentru fraţii lui mai mici, atunci când părinţii se ceartă sau nu manifestă o grijă suficientă. Iar copilul unic poate gândi: „Ei se ceartă din cauza mea. Trebuie repede să fac ceva. Cel mai bine este să cresc repede pentru a acţiona".

Oricine se simte inconfortabil în relaţia cu copiii este posibil să aibă imprimată această injoncţiune în propriul Eu Copil. Acelaşi lucru este valabil pentru cei care, adulţi fiind, nu se pot juca, nu-şi permit să fie degajaţi, spontani şi „neserioşi". NU TE BUCURA! este o variantă a lui NU FI UN COPIL! Dacă, în copilărie, ai decis că a te distra şi a te angaja în activităţi lipsite de pragmatism e ceva nepotrivit pentru tine, mai târziu, ca adult pus în situaţii asemănătoare, vei activa această decizie, rămânând serios şi solemn.

9.4. Nu te maturiza!

Ultimul copil primeşte adesea o astfel de injoncţiune de la părinţii care-şi definesc valoarea în termenii unui tată bun sau unei mame bune. Părinţii, însă, pot transmite mesajul oricărui copil, dacă simt că rămân singuri sau că nu-i mai iubeşte nimeni atunci când copilul creşte şi e pe punctul de a pleca (la şcoală în altă localitate, la facultate, la soţ/soţie). Injoncţiunea devine, în acest caz, NU MĂ PĂRĂSI! Copilul care la vârsta adultă, îşi neagă propriile nevoi şi îşi ratează viaţa pentru a-i îngriji pe părinţi este purtătorul unui astfel de mesaj.

O variantă a lui NU TE MATURIZA! este NU FI SEXY! Varianta pleacă de la tată spre fiica lui. În Eul Copil, el se teme fie de propriile răspunsuri sexuale, fie că, atrăgătoare fiind, fiica lui va aparţine unui alt bărbat. De asemenea, părinţii care nu le permit fetelor să-şi manifeste sau să-şi dezvolte farmecul sexual („Misiunea ta este să te ocupi de şcoală" „Învăţatul e important acum") luptă cu propriile trăiri de abandon.

9.5. Nu reuşi!

Un părinte care, în starea de Eu Copil, este gelos pe abilităţile sau realizările fiului sau fiicei sale trimite astfel de mesaje. Numeroase talente se risipesc datorită acestei injoncţiuni. Părintele care, plecând de la o situaţie materială modestă, ajunge să-i ofere totuşi copilului, o viaţă confortabilă, începe să-şi dorească, inconştient, nereuşita acestuia, temându-se că fiul/fiica îi va dovedi că este mai bun/bună decât el. În chip bizar, deşi conştient îşi susţine financiar copilul (pentru a urma o universitate, de exemplu), în secret îi doreşte eşecul.

Elevul sau studentul care a încorporat această injoncţiune în scenariul său de viaţă se va strădui, îşi va face toate temele, dar la examene va intra în panică şi va eşua. Pare de necrezut, dar numeroşi copii ratează diferite examene pentru a împlini aceste nevoi ale părinţilor, iar „frumuseţea" diabolică a întregului proces stă în faptul că se desfăşoară la nivel inconştient, în stările de Eu Copil ale celor doi actori (părinte şi copil).

9.6. Nu acţiona!

Este o prescurtare a mesajului „Nu acţiona pentru că orice ai face este atât de periculos, încât e mai sigur să nu faci nimic". Cei care nu-şi asumă nici o iniţiativă importantă în viaţa lor sunt angajaţi într-un scenariu construit în jurul acestei decizii.

Injoncţiunea este emisă de un părinte care, în Eul Copil, este îngrozit de perspectiva ca propriul copil să se rănească dacă nu e supravegheat tot timpul. Temerile părintelui se nasc, bineînţeles, din scenariul său de viaţă şi nu din realitate. Glumind amar, acest părinte poate spune ceva de genul: „Mihnea, vezi ce face sora ta mai mică şi spune-i să nu mai facă!".

9.7. Nu fi important!

Cei care reproduc acest mesaj în viața lor intră în panică atunci când li se propune o poziție de conducere. Ei „se pierd" atunci când vorbesc în public și se auto-sabotează când sunt pe punctul de a obține o promovare. Într-o altă variantă, injoncțiunea devine NU CERE CEEA CE VREI!

Mesajul este expresia cifrată a tendinței parentale de a-și respinge copilul. Non-verbal, părintele transmite, din starea Eului Copil: „Am grijă de tine, dar numai atâta vreme cât tu și nevoile tale nu sunteți prea importanți".

9.8. Nu te amesteca cu ceilalți!

Purtătorul acestei injoncțiuni e perceput ca un singuratic sau ca o persoană nesociabilă și se autoexclude din orice grup. E foarte posibil ca, în copilărie, părinții să-i fi atribuit diverse etichete precum „diferit de alți copii", „timid" sau „dificil".

De asemenea, părinții pot transmite copilului propriile inaptitudini sociale sau îl pot îndepărta indirect de grupurile de colegi sau prieteni, spunându-i cât de special sau deosebit este.

9.9. Păstrează distanța!

Deși are puncte comune cu precedenta, această injoncțiune este o interdicție atât a apropierii fizice, cât și a celei emoționale. Părinții care au mari inhibiții în a se atinge sau a-l atinge pe copil susțin injoncțiunea. Se pot forma astfel într-o familie generații care nu se ating sau evită să vorbească despre propriile trăiri emoționale.

La rândul lui, copilul își poate oferi singur acest mesaj, dacă încercările sale repetate de a-și atinge părintele se soldează cu eșecuri. În cele din urmă, neprimind nici un răspuns, decide că încercările de a căuta apropierea nu merită riscul respingerii.

Într-o altă variantă mesajul este NU AVEA ÎNCREDERE! Dacă un părinte, fără nici o explicație, se îndepărtează, dispare sau moare, copilul poate conchide: „Nu voi mai crede niciodată că cineva va fi aici când am nevoie de el". În altă situație, dacă părintele abuzează sau profită de copil, decizia acestuia din urmă este: „Stau departe de tine și nu am încredere, pentru a mă proteja".

Însoțită de aceste mesaje timpurii în viața adultă, o persoană se îndoiește permanent de buna credință a celor cu care intră în relație. Chiar dacă e acceptată călduros, ea poate oferi semnalele suspiciunii și respingerii. Dacă e acceptată în continuare, va „testa" relația până la distrugere pentru a spune, în final: „Știam eu!".

9.10. Fii bolnav!

Când părinții sunt foarte ocupați, copilul descoperă un mijloc extraordinar de a le câștiga atenția: se îmbolnăvește. Mai târziu, ascultând de această injoncțiune, adultul are probleme de sănătate de câte ori ceva nu este în regulă la slujbă sau în relațiile de familie.

Mesajul mai poate fi preluat de copil de la un părinte sau o rudă psihotică. El obține atenția pe care o dorește dacă acționează suficient de nebunește.

9.7. Nu fi important!

Cei care reproduc acest mesaj în viaţa lor intră în panică atunci când li se propune o poziţie de conducere. Ei „se pierd" atunci când vorbesc în public şi se auto-sabotează când sunt pe punctul de a obţine o promovare. Într-o altă variantă, injoncţiunea devine NU CERE CEEA CE VREI!

Mesajul este expresia cifrată a tendinţei parentale de a-şi respinge copilul. Non-verbal, părintele transmite, din starea Eului Copil: „Am grijă de tine, dar numai atâta vreme cât tu şi nevoile tale nu sunteţi prea importanţi".

9.8. Nu te amesteca cu ceilalţi!

Purtătorul acestei injoncţiuni e perceput ca un singuratic sau ca o persoană nesociabilă şi se autoexclude din orice grup. E foarte posibil ca, în copilărie, părinţii să-i fi atribuit diverse etichete precum „diferit de alţi copii", „timid" sau „dificil".

De asemenea, părinţii pot transmite copilului propriile inaptitudini sociale sau îl pot îndepărta indirect de grupurile de colegi sau prieteni, spunându-i cât de special sau deosebit este.

9.9. Păstrează distanţa!

Deşi are puncte comune cu precedenta, această injoncţiune este o interdicţie atât a apropierii fizice, cât şi a celei emoţionale. Părinţii care au mari inhibiţii în a se atinge sau a-l atinge pe copil susţin injoncţiunea. Se pot forma astfel într-o familie generaţii care nu se ating sau evită să vorbească despre propriile trăiri emoţionale.

La rândul lui, copilul îşi poate oferi singur acest mesaj, dacă încercările sale repetate de a-şi atinge părintele se soldează cu eşecuri. În cele din urmă, neprimind nici un răspuns, decide că încercările de a căuta apropierea nu merită riscul respingerii.

Într-o altă variantă mesajul este NU AVEA ÎNCREDERE! Dacă un părinte, fără nici o explicaţie, se îndepărtează, dispare sau moare, copilul poate conchide: „Nu voi mai crede niciodată că cineva va fi aici când am nevoie de el". În altă situaţie, dacă părintele abuzează sau profită de copil, decizia acestuia din urmă este: „Stau departe de tine şi nu am încredere, pentru a mă proteja".

Însoţită de aceste mesaje timpurii în viaţa adultă, o persoană se îndoieşte permanent de buna credinţă a celor cu care intră în relaţie. Chiar dacă e acceptată călduros, ea poate oferi semnalele suspiciunii şi respingerii. Dacă e acceptată în continuare, va „testa" relaţia până la distrugere pentru a spune, în final: „Ştiam eu!".

9.10. Fii bolnav!

Când părinţii sunt foarte ocupaţi, copilul descoperă un mijloc extraordinar de a le câştiga atenţia: se îmbolnăveşte. Mai târziu, ascultând de această injoncţiune, adultul are probleme de sănătate de câte ori ceva nu este în regulă la slujbă sau în relaţiile de familie.

Mesajul mai poate fi preluat de copil de la un părinte sau o rudă psihotică. El obţine atenţia pe care o doreşte dacă acţionează suficient de nebuneşte.

9.11. Nu gândi!

Este o injoncţiune ce îi transformă chiar pe cei mai inteligenţi copii în mediocrităţi intelectuale. Părinţii care cred sau ironizează tentativele de înţelegere ale copiilor le blochează gândirea, acţionând pârghii emoţionale.

Adultul „otrăvit" de această injoncţiune, când e confruntat cu probleme, fie devine confuz şi experimentează vâscozitatea mentală, fie dezvoltă o reacţie emoţională în raport cu problema în loc să se gândească la rezolvarea ei.

Două variante ale mesajului sunt: NU TE GÂNDI LA...! (sex, bani, prestigiu etc.) şi NU GÂNDI CA TINE, CI CA MINE!.

9.12. Nu simţi!

Foarte iubită de educatori, această injoncţiune ar fi meritat să încep cu ea. Modelată uneori de părinţii care nu-şi exprimă sentimentele, este alteori expresia unui embargo emoţional în întreaga familie. În alte circumstanţe, unele trăiri sunt admise, pe când altele sunt cenzurate, iar injoncţiunea devine, după caz: NU SIMŢI FURIE!, NU SIMŢI FRICĂ! NU SIMŢI IUBIRE! Etc.

În variante mai permisive, experienţele emoţionale sunt permise, nu însă şi arătarea lor. În alte versiuni mesajele sunt de tipul: „Nu simţi ceea ce simţi, simte ceea ce simt eu!" Mamele oferă exemplificări minunate: „Mi-e foame. Ce vrei să mănânci?" sau „Mi-e frig. Îmbracă-te mai gros".

Scenariul de final

Fanita English ("Episcript and hot potato", 1969) a descris un mesaj amplificat foarte periculos, pe care l-a numit „scenariu de final".

În el, un părinte transmite, alături de o injoncţiune, următorul mesaj non-verbal: „Sper să ţi se întâmple ţie, aşa încât eu să scap".

De exemplu, o mamă angajată într-un scenariu ce pleacă de la NU EXISTA! reproduce mesajul spre propriul copil, încercând astfel o eliberare magică (proces coordonat din starea de Eu Copil).

Uneori scenariul este deghizat în forma unei sarcini mărețe de familie sau a unui blestem, fiecare generaţie sfârşind în acelaşi fel. Un exemplu care cred că va da fiori tinerilor psihologi sau terapeuţi este al specialistului care încearcă să scape de injoncţiunea FII BOLNAV! trecând-o clienţilor săi. Departe de a-i ajuta să se vindece, el le alimentează boala sau tulburarea, gândind magic că ceea ce ar trebui să i se întâmple lui, i se întâmplă acum celuilalt.

9.13. Relaţia injoncţiuni - decizii

Injoncţiunile sunt transmise cu tenacitate de părinţi, dar nu este obligatoriu ca ele să fie asimilate de copil, aşa încât el să se angajeze într-un anumit tip de scenariu. Copilul DECIDE ce să facă (acceptă/nu acceptă?) cu injoncţiunile pe care le recepţionează.

El le poate accepta aşa cum sunt, le poate modifica inteligent, pentru a le diminua impactul sau, dacă are deja un Eu Adult, le poate respinge. De exemplu, un copil care acceptă mesajul NU EXISTA! poate comite suicidul mai târziu. Acesta poate fi deschis sau se poate ascunde într-un „accident", ca atunci când cineva conduce cu mare viteză, sub influenţa alcoolului.

Un alt copil decide să mute injoncţiunea pe altă ţintă aşa încât, ca adult, devine un criminal, ucigând pe altcineva în loc de a se ucide pe sine. În sfârşit, într-o altă variantă, un altul poate gândi: „Dacă încetez a exista ca om sănătos, poate nu mai e cazul să mor". Prin urmare, el o ia razna.

La cealaltă extremă a acestor decizii tragice se află realizarea copiilor că mesajele reprezintă problemele părinților. Aceşti copii devin mici terapeuți, pe măsură ce îşi studiază familia şi încearcă s-o vindece. Unii ajung, mai târziu, cu adevărat terapeuți, şi încă foarte buni.

O altă modalitate de a evita impactul injoncțiunilor îl reprezintă DECIZIILE COMPUSE. Copilul foloseşte perspicacitatea Micului Profesor pentru a combina mesaje diferite, cu obiectivul de a rămâne în viață şi a-şi satisface nevoile.

Exemplu: George recepteazǎ două injoncțiuni de la mama sa: NU EXISTA! şi PĂSTREAZĂ DISTANȚA! El o foloseşte pe ultima pentru a se apropia de prima, gândind: „Pot să trăiesc liniştit atât timp cât nu mă apropii de nimeni!"

Aflat în scenariu ca adult, el va urma, inconştient, această decizie timpurie, apărând celorlalți distant şi puțin disponibil pentru a-şi împărtăşi trăirile. Deşi va avea de înfruntat singurătatea şi tristețea, George va prefera aceste rele, scăpând de consecințele mai dezastruoase ale lui NU EXISTA!

Pentru a ieşi din scenariu, va trebui să renunțe mai întâi la această injoncțiune, optând pentru a trăi, indiferent cum. Abia după aceea va putea abandona şi a doua injoncțiune (PĂSTREAZĂ DISTANȚA!) pentru a se bucura de apropiere fizică şi emoțională.

10. STILURI REGIZORALE

Berne ("Sex in Human Loving", 1970), modificat ulterior de Taibi Kahler ("Transactional analysis revisited", 1978), a observat un fapt ieşit din comun. Indiferent de vârstă, sex, nivel de instruire sau apartenență culturală, nu există decât 6 modalități principale prin care oamenii îşi montează propriile scenarii, în jurul unor cuvinte cheie.

Cuvintele care indică cele 6 patternuri prin care ne organizăm sau „ne regizăm" viața sunt:

===> PÂNĂ CÂND, PÂNĂ LA (UNTIL)

===> DUPĂ CE, DUPĂ ACEEA (AFTER)

===> NICIODATĂ (NEVER)

===> ÎNTOTDEAUNA (ALWAYS)

===> APROAPE (ALMOST)

===> FĂRĂ FINAL (OPEN – ENDED)

Am numit aceste modalități STILURI REGIZORALE deoarece ele se referă la procesele asociate scenariului de viață şi nu la conținuturile acestuia. Cu alte cuvinte, aşa cum o aceeaşi piesă de teatru poate fi pusă în scenă în maniere diferite de regizori diferiți, păstrându-şi substanța dramatică, la fel un acelaşi scenariu de viață („script" în limbajul original A. T.) poate fi jucat în stiluri diferite de oameni diferiți. Pentru a le înțelege mai bine, voi ataşa fiecărui stil un mit al Greciei antice care să-l ilustreze.

10.1. Până (când, ce)

Eroul antic Hercule asculta de un scenariu regizat astfel. Pentru a atinge statusul de semizeu , el a trebuit să facă față unor sarcini extrem de dificile (cele 12 munci).

Cel care trăieşte în acord cu acest pattern fredonează inconştient un slogan de genul: „Până când nu termin tot ce am de făcut nu mă pot bucura de nimic". Alte variante sunt:

- Nu mi se poate întâmpla nimic bun până când nu mi se întâmplă ceva rău.
- Voi fi recompensat în viața următoare.
- Până când nu mă mut/nu mă căsătoresc/nu divorțez/ nu împlinesc 20, 30, 40 ani/nu mă pensionez nu îmi pot trăi viața.

Printre studenți, acest stil este foarte popular, în scenariile pe termen scurt. „Până când nu vine sesiunea nu învăț nimic" este propoziția cheie, sugerând lipsa de sens a oricărui efort de înțelegere, asimilare şi evoluție profesională pe parcursul obişnuit al celor 2 semestre.

În ritualurile de curtare, numeroase fete sau femei, deşi sunt vizibil atrase de partener, nu îi adresează nici un cuvânt PÂNĂ CÂND acesta nu inițiază un dialog. Dacă el nu o face ele preferă să sufere în tăcere.

10.2. După (ce, aceea)

Acest pattern este reversul primului. Damocles pare a-l fi încorporat în viața sa. El era un om foarte bogat şi se bucura din plin de privilegiile sale, până când a descoperit că asupra sa atârnă a sabie, suspendată de un singur fir de păr. Din acel moment, Damocles nu a mai putut fi fericit. Credința sa era că te poți bucura acum, dar într-o bună zi sabia tot va cădea.

Stilul DUPĂ este legat de un moto de tipul: „Îmi este bine astăzi, dar voi plăti pentru asta mâine". Cei care se angajează într-o frumoasă relație de cuplu convinşi că aceasta, în timp, se va degrada sau uza (insatisfacția ulterioară ca preț pentru satisfacția anterioară) ilustrează scenariile construite cu DUPĂ.

10.3. Niciodată

Tantalus a fost condamnat să rămână în mijlocul unui bazin cu apă, în timp ce într-o parte a bazinului se afla o însemnată cantitate de mâncare, iar în cealaltă apă de băut. Neputând ajunge cu brațele la el, Tantalus a suferit de foame şi de sete. El nu a realizat că era nevoie de un singur pas pentru a-şi împlini nevoile legitime.

Similar, o persoană aservită unui astfel de pattern nu obține niciodată ceea ce îşi doreşte, deşi ar putea. Tema ei este: „Nu pot obține niciodată ceea ce vreau".

Timizii, inhibații, non-afirmativii îşi proiectează frecvent viața pe astfel de coordonate, chiar dacă resursele lor mentale sau emoționale le permit să aspire şi să obțină mari satisfacții. În starea de Eu Copil, ei au primit de la părinți, de la întreaga familie sau poate de la primii „străini" mesaje devalorizante, la care au reacționat prin adoptarea atitudinii „Eu niciodată nu voi fi capabil să..."

10.4. Întotdeauna

Arachne, cel atât de talentat în arta broderiei, a fost atât de imprudent, încât a provocat-o pe zeița Minerva la un concurs. Aceasta, înfuriată, l-a transformat într-un păianjen, condamnându-l astfel să-şi țească pânza pentru totdeauna.

Refrenul persoanei aflate în acest tip de scenariu este: „De ce mi se întâmplă mie?” Ea se află într-o permanentă mutare, de la o slujbă la alta, dintr-o casă în alta sau de la un terapeut la altul.

Când nedumerirea asociată acestei întrebări se transformă în susceptibilitate, rigiditate şi suspiciune, ea ne trimite direct la personalităţi senzitive sau paranoice, cele care ÎNTOTDEAUNA sunt atente la ce se petrece în jur, pentru a se proteja, caută dovezi pentru bănuielile lor şi pun la îndoială loialitatea altora, inclusiv a celor apropiaţi.

Într-o altă variantă, depresivul vede „întotdeauna” aspectele negative ale unei situaţii („jumătatea goală a paharului”), minimalizează beneficiile şi supraevaluează riscurile. În combinaţie cu stilul regizoral NICIODATĂ, el clădeşte sârguincios ceea ce literatura de specialitate numeşte „TRIADA DEPRESIVĂ:

i) viziune negativă asupra propriei persoane: „Nu sunt niciodată la înălţime/Întotdeauna voi eşua”;

ii) viziune negativă asupra lumii: „Întotdeauna lumea va fi competitivă şi dură”;

iii) viziune negativă asupra viitorului: „Niciodată nu voi obţine ceva bun pentru mine”.

10.5. Aproape

Cel mai potrivit personaj antic pentru a ilustra această temă este, desigur, Sisif. El a fost condamnat pentru eternitate să împingă o stâncă spre vârful unui deal. De fiecare dată când ajunge aproape de ţel lui Sisif îi slăbesc, puterile iar stânca se rostogoleşte spre punctul de plecare.

Fanii acestui pattern îşi spun: „Aproape am reuşit de data asta”. Ei sunt cei care ratează de puţin un obiectiv, cei care capotează pe ultima sută de metri sau „se îneacă la mal”. Deşi pare incredibil, există un beneficiu inconştient cert al acestui proces: scenariul de viaţă este împlinit.

Numit iniţial, de către Berne, DIN NOU ŞI DIN NOU, denumirea stilului a fost modificată de analiştii ce i-au urmat, cei care au demonstrat că toate patternurile sunt trăite din nou şi din nou.

Taibi Kahler a propus un tipar suplimentar, numit TIPUL 2 DE APROAPE, pentru persoanele care îşi ating scopurile fixate („duc stânca în vârf”), dar sunt incapabile să se bucure de această reuşită, fixându-şi imediat alt obiectiv („caută un alt vârf şi mai înalt”).

Cei care acumulează bunuri materiale fără a se bucura efectiv de ele sau cei care colecţionează certificate, diplome sau titluri universitare sunt exemple nefericite ale stilului APROAPE în a doua variantă.

10.6. Fără final

Similar cu PÂNĂ şi DUPĂ, patternul FĂRĂ FINAL conţine un punct de inflexiune dincolo de care lucrurile se schimbă. Diferenţa constă în faptul că, pentru persoana ce funcţionează în parametrii celui din urmă, dincolo de acest punct nu se mai vede nimic. Este ca şi cum paginile din final ale unei cărţi ar lipsi.

Unii oameni îşi fixează obiective pe termen scurt pe care le îndeplinesc şi apoi se simt dezarmaţi. Pentru a se elibera de această stare, ei fixează alte obiective, iar procesul se repetă indefinit. Motto-ul pare a fi: „Odată ce am ajuns la un anumit punct, nu mai ştiu ce să fac după aceea”.

De ce, indiferent de continent sau de cultură, găsim peste tot aceste 6 teme de bază ale derulării scenariilor de viaţă? Nimeni nu ştie. Pentru AT răspunsul la o astfel de întrebare rămâne a fi căutat în continuare.

Ceea ce se ştie însă, este că patternurile pot fi distruse. Este una din cele mai uşoare schimbări personale pe care AT o face posibilă.

Este suficient ca stilul regizoral să fie detectat, împreună cu analistul, iar controlul asupra comportamentului, după acest insight, să fie preluat de Eul Adult.

De exemplu, poţi ieşi din patternul APROAPE ducând până la sfârşit o activitate pe care ai început-o. Dacă ai început să faci curat în cameră, fă curat peste tot. Dacă ai început să citeşti o carte, nu lăsa ultimul capitol neparcurs. Şi dacă ai început să înveţi pentru examenul de Psihoterapie, învaţă şi „Analiza Tranzacţională". S-ar putea să-ţi folosească.

11. DEVIZE, ANTIDOTURI ŞI MINISCENARII

11.1. Devizele sau mesajele otrăvitoare

Taibi Kahler, tranzacţionalist din a treia generaţie, a fost primul care a vorbit despre DEVIZE. El a dus mai departe ideea lui Berne despre scenariul ce poate fi jucat pe intervale temporale mici şi a observat, cu atenţie, cuvintele şi comportamentele nonverbale ale subiecţilor săi. Astfel, a descoperit că oamenii apelează în mod consistent la seturi distincte de comportamente înainte de a trăi sau de a se angaja într-un comportament impus de viaţă. Aceste mici secvenţe comportamentale au fost numite devize sau mesaje constrângătoare ("drivers").

Devizele sunt transmise din starea de Eu Părinte a figurilor semnificative din preajma copilului pentru a modela Eul Copil Adaptat al acestuia. Simultan însă, ele se înscriu şi în Eul Părinte al copilului, astfel încât acesta le va retransmite, asemenea unui releu, propriilor copii. Ca nişte bunuri de preţ sau de înaltă valoare spirituală, devizele circulă de la o generaţie la alta şi contribuie din plin la inegalabila perpetuare a conduitelor nevrotice.

Devizele sunt „întipărite" în Eul Părinte în calitate de norme şi valori, iar în Eul Copil Adaptat se regăsesc sub forme comportamentelor reflexe. Ele ne „vorbesc" de undeva dinăuntrul craniului şi ne dictează răspunsurile comportamentale. Fiecare poate fi distinsă graţie unei combinaţii unice de cuvinte, tonuri, gesturi, expresii faciale şi posturale, într-un interval mai mic sau egal cu o secundă. Deşi sarcina poate fi dificilă, exerciţiul constant o transformă treptat într-o

activitate banală. În fond, pentru a observa în ce direcţie priveşte cineva, dacă vocea îi este puternică sau moale, dacă sprâncenele sunt ridicate sau nu, dacă mâinile se mişcă sau sunt pasive, nu e nevoie decât de atenţie.

11.1.1. Fii perfect

Cei care sunt devotaţi acestei devize nu lasă nimic la voia întâmplării, caută să facă totul „ca la carte", confundă calitatea cu perfecţiunea, se tem să nu uite ceva, reacţionează exagerat la erori nesemnificative, încearcă să controleze totul, caută să-i „prindă" pe ceilalţi când greşesc, sunt foarte exigenţi cu sine, dar şi cu ceilalţi şi extrem de zgârciţi în a oferi laude sau aprecieri pozitive. Convingerea iraţională din inima acestei devize este că oamenii pot face lucruri perfecte.

Cuvinte frecvente: probabil, posibil, sigur, complet, am putea spune, cum am văzut:

Alte două indicii importante sunt parantezele în discurs („scriu acest capitol, aş putea spune, pentru a-i lumina pe cititori asupra devizelor") şi numerele/literele inserate („Fac toate astea pentru că – UNU – sunt un mare profesor şi - DOI este o topică foarte importantă pentru viitorii terapeuţi").

Când persoana face o pauză în vorbire, ochii privesc cel mai adesea, în sus sau într-o parte, ca şi cum ea ar încerca să citească „răspunsul perfect" undeva în tavan sau pe perete. În acelaşi timp, gura este uşor tensionată.

11.1.2. Fă plăcere celorlalţi

Purtătorul acestei devize este sociabil într-un grad aproape maladiv, caută să-i satisfacă pe toţi, chiar dacă îşi neagă astfel propriile nevoi; face lucruri care îl nemulţumesc sau îl enervează numai pentru a nu-i decepţiona pe ceilalţi, încearcă să fie în relaţii bune cu toată lumea, nu se simte în largul lui în izolare, când nimeni nu-i dă atenţie, este amabil şi gentil, nu ştie să refuze şi spune „da" fără nici un fel de discernământ. Din teama de a nu fi criticat sau respins este în stare să înghită multe, este complezent chiar dacă nu e de acord sau nu are chef, renunţă la propriile plăceri şi îşi asumă responsabilităţi suplimentare numai pentru a fi plăcut sau a fi iubit. Convingerea sa iraţională este că tuturor le poate fi făcut pe plac.

Cuvinte frecvente: hmm? bine? O.K.? ce fel de...?

Palmele sunt adesea orientate spre în sus, iar gura schiţează un zâmbet. Vocea urcă de obicei la sfârşitul propoziţiei, iar corpul e uşor cocoşat.

11.1.3. Străduieşte-te

Sub influenţa acestei devize unii reuşesc acolo unde alţii nici n-ar îndrăzni măcar. Nu cred în şansă sau în „stele norocoase" şi consideră că eforturile sunt chiar mai importante decât rezultatele. Din postura de şefi stabilesc ţeluri rezonabile pentru subordonaţi, sunt severi şi exclud ideea unei vieţi particulare. Convingerea lor eronată este că oricine se străduie „din toate puterile" reuşeşte în cele din urmă.

Cuvinte frecvente: dificil, voi încerca, este greu să...

Vocea pare uneori strangulată, iar fruntea este încreţită astfel încât două linii verticale apar deasupra nasului.

11.1.4. Fii puternic

Având ca variantă „Nu arăta nimic din ceea ce simţi sau gândeşti" deviza este ilustrată de oamenii ce par a nu fi înduioşaţi de nimic sau care îşi rezervă sentimentele unor situaţii foarte precise şi rare, cu tendinţe puternice de a raţionaliza şi critica, puţin sau deloc demonstrativi, care mai degrabă poruncesc decât cer, mai atenţi cu echipamentele decât cu oamenii, care conduc prin intimidare şi vor să pară evident, „nişte duri". Convingerea lor distructivă este că masca de om puternic este mai importantă decât exprimarea sinceră.

Vorbesc adesea într-o manieră impersonală sau folosesc expresii de tipul: „este bine să...", „trebuie să...". Tonul este monoton şi de obicei scăzut, iar postura este închisă şi defensivă. Faţa este lipsită de expresivitate şi imobilă.

11.1.5. Grăbeşte-te

Semnificaţia acestui mesaj constrângător este că, decât a merge liniştit şi împăcat, este mai bine să mergi repede sau să pari grăbit. Oameni care îl urmează se agită şi îi antrenează şi pe ceilalţi în acest vârtej, trăiesc într-un climat de surescitare, tensiune şi urgenţă, întârzie pentru a fi obligaţi să alerge, trec de la dinamism la inactivitate şi înapoi, cad pradă unor pasiuni irezistibile, nu suportă frustrările şi întârzierile atunci când doresc ceva, dramatizează situaţiile şi relaţiile. Convingerea lor iraţională este că nu pot face lucrurile bine dacă nu le fac repede.

Cuvinte frecvente: repede, acum, să mergem..., nu este timp.

11.2. Relaţia devize - stiluri regizorale

Identificarea principalei devize imprimate în Eul unei persoane permite identificarea, prin corelaţie, a principalului tipar comportamental prezent în derularea scenariului de bază, conform tabelului următor:

Fii perfect	Până
Fă plăcere celorlalţi	După
Fii puternic	Niciodată
Străduieşte-te	Întotdeauna
Fă plăcere celorlalţi + Străduieşte-te	Tipul 1 de Aproape
Fă plăcere celorlalţi + Fii perfect	Tipul 2 de Aproape

Aceste corelaţii sunt posibile deoarece devizele însele sunt versiuni miniaturale de stiluri regizorale. Mai mult, cele 5 devize sunt „manifestări funcţionale ale unor contrascenarii non-O.K." (Kahler, 1974). De câte ori o deviză este urmată inconştient, rezultatul este consolidarea patternului corespunzător din scenariul de viaţă. Iată un exemplu:

Stau în faţa studenţilor mei şi, privind undeva în tavan, spun: „A.T. este o teorie explicativă – sau poate un model – o modalitate de a înţelege personalitatea. Ea a fost dezvoltată de Eric Berne în 1957 sau în 1959". Undeva în cap îmi sună o voce parentală: „Este O.K. numai dacă oferi informaţii exacte". Astfel, în numai câteva secunde, derulez complet scenariul PÂNĂ CÂND.

De asemenea, este posibil să stau relaxat, să-mi privesc studenţii în ochi şi să le spun: „AT ese un model de înţelegere a personalităţii dezvoltat de Eric Berne la sfârşitul anilor '50". Vocea din cap îmi spune

acum: „Eşti O.K. aşa cum eşti". Dacă ai fi unul din studenţii mei ce, variantă ţi s-ar părea mai inteligibilă?

11.3. Antidoturi la devize

În situaţii stresante, devizele au, bineînţeles, efecte pozitive. Ele ne oferă acţiuni adaptative şi modalităţi de a face faţă tensiunii. Caracterul lor negativ stă în faptul că sunt reluate şi în situaţii inadecvate şi îl împiedică pe individul în care sunt întipărite să fie el însuşi, să fie dezinvolt şi destins, blocându-i evoluţia psihologică.

Devizele poartă şi o implicaţie specială legată de poziţia de viaţă. Ele spun că eşti O.K. numai dacă: eşti perfect, eşti puternic, etc. În plus, creează şi iluzia că reprezintă soluţii la probleme de viaţă. În funcţie de deviza dominantă putem auzi, astfel, că lucrurile ar merge mai bine sau că viaţa ar fi mai simplă dacă:

- oamenii ar depune mai mult efort (Străduieşte-te!);
- oamenii ar fi mai civilizaţi/drăguţi unii cu ceilalţi (Fă plăcere celorlalţi!);
- oamenii nu ar pierde timpul inutil (Grăbeşte-te!);
- oamenii şi-ar îndeplini corect sarcinile (Fii perfect!);
- oamenii şi-ar controla mai bine emoţiile (Fii puternic!).

Din fericire, pentru fiecare deviză există un ANTIDOT ("allower"). Cei care au fost norocoşi le-au primit de la părinţi. Ceilalţi le pot primi acum.

Fii perfect → Eşti suficient de bun aşa cum eşti.

Fă plăcere celorlalţi → Oferă-ţi plăcere.

Fii puternic → Fii deschis şi exprimă-ţi nevoile.

Străduieşte-te → Acţionează.

Grăbeşte-te → Acordă-ţi timp.

11.4. Miniscenarii

Miniscenariul este o secvenţă din scenariul de viaţă constând în comportamente, trăiri şi credinţe care reproduc, în maxim câteva minute, întregul scenariu. Devizele, pe de altă parte, sunt mesaje din contrascenariu şi reflectă calitatea condiţionată de a fi O.K. („Sunt O.K. dacă sunt perfect"). Împreună cu orice altă contrajoncţiune, devizele asigură funcţia de protecţie împotriva unor decizii mai solide, formate în jurul joncţiunilor.

Când nu am suficientă energie pentru a asculta de o deviză (de exemplu: nu mă străduiesc suficient), eşuez în a satisface Eul Părinte şi atunci, în conformitate cu scenariul, ascult cu necesitate de o injoncţiune.

Miniscenariul se desfăşoară în etape:

1. Deviza

Cât timp ascult deviza nu experimentez nici o emoţie. Credinţa Copilului meu Adaptat este că sunt O.K. Când energia îmi scade (şi nu mai sunt în stare să fac plăcere celorlalţi, de ex.) mă mişc spre o altă etapă. Aceasta poate fi:

2. Dopul

„Sunt O.K. dacă..." devine „Eu nu sunt O.K. – Tu eşti O.K.". Injoncţiunea pe care o aud în cap, deoarece am reuşit să urmez deviza, se numeşte DOP. Reiau decizia timpurie pe care am compus-o în jurul acestei injoncţiuni şi re-experimentez o trăire inconfortabilă din copilărie, un sentiment parazit ("racket" în limbajul original AT): vinovăţie, durere, jenă, confuzie, îngrijorare. Acest sentiment corelează precis cu conţinutul scenariului meu de viaţă, care este astfel întărit.

... sau 3. Acuzatorul

Este poziţia în care ajung dacă în copilărie mi-a fost mai simplu să-i acuz pe alţii decât pe mine însumi. Poziţia mea de viaţă este

acum: „Ești O.K. așa cum ești". Dacă ai fi unul din studenții mei ce, variantă ți s-ar părea mai inteligibilă?

11.3. Antidoturi la devize

În situații stresante, devizele au, bineînțeles, efecte pozitive. Ele ne oferă acțiuni adaptative și modalități de a face față tensiunii. Caracterul lor negativ stă în faptul că sunt reluate și în situații inadecvate și îl împiedică pe individul în care sunt întipărite să fie el însuși, să fie dezinvolt și destins, blocându-i evoluția psihologică.

Devizele poartă și o implicație specială legată de poziția de viață. Ele spun că ești O.K. numai dacă: ești perfect, ești puternic, etc. În plus, creează și iluzia că reprezintă soluții la probleme de viață. În funcție de deviza dominantă putem auzi, astfel, că lucrurile ar merge mai bine sau că viața ar fi mai simplă dacă:

- oamenii ar depune mai mult efort (Străduiește-te!);
- oamenii ar fi mai civilizați/drăguți unii cu ceilalți (Fă plăcere celorlalți!);
- oamenii nu ar pierde timpul inutil (Grăbește-te!);
- oamenii și-ar îndeplini corect sarcinile (Fii perfect!);
- oamenii și-ar controla mai bine emoțiile (Fii puternic!).

Din fericire, pentru fiecare deviză există un ANTIDOT ("allower"). Cei care au fost norocoși le-au primit de la părinți. Ceilalți le pot primi acum.

Fii perfect → Ești suficient de bun așa cum ești.

Fă plăcere celorlalți → Oferă-ți plăcere.

Fii puternic → Fii deschis și exprimă-ți nevoile.

Străduiește-te → Acționează.

Grăbește-te → Acordă-ți timp.

11.4. Miniscenarii

Miniscenariul este o secvență din scenariul de viață constând în comportamente, trăiri și credințe care reproduc, în maxim câteva minute, întregul scenariu. Devizele, pe de altă parte, sunt mesaje din contrascenariu și reflectă calitatea condiționată de a fi O.K. („Sunt O.K. dacă sunt perfect"). Împreună cu orice altă contrajoncțiune, devizele asigură funcția de protecție împotriva unor decizii mai solide, formate în jurul joncțiunilor.

Când nu am suficientă energie pentru a asculta de o deviză (de exemplu: nu mă străduiesc suficient), eșuez în a satisface Eul Părinte și atunci, în conformitate cu scenariul, ascult cu necesitate de o injoncțiune.

Miniscenariul se desfășoară în etape:

1. Deviza

Cât timp ascult deviza nu experimentez nici o emoție. Credința Copilului meu Adaptat este că sunt O.K. Când energia îmi scade (și nu mai sunt în stare să fac plăcere celorlalți, de ex.) mă mișc spre o altă etapă. Aceasta poate fi:

2. Dopul

„Sunt O.K. dacă..." devine „Eu nu sunt O.K. – Tu ești O.K.". Injoncțiunea pe care o aud în cap, deoarece am reușit să urmez deviza, se numește DOP. Reiau decizia timpurie pe care am compus-o în jurul acestei injoncțiuni și re-experimentez o trăire inconfortabilă din copilărie, un sentiment parazit ("racket" în limbajul original AT): vinovăție, durere, jenă, confuzie, îngrijorare. Acest sentiment corelează precis cu conținutul scenariului meu de viață, care este astfel întărit.

... sau 3. Acuzatorul

Este poziția în care ajung dacă în copilărie mi-a fost mai simplu să-i acuz pe alții decât pe mine însumi. Poziția mea de viață este

acum: „Eu sunt O.K. – Tu nu eşti O.K.". Sentimentele parazite pe care le re-experimentez sunt: euforie, triumf, revoltă, furie, condamnare.

... sau 4. Disperarea

Este poziţia la care mă conduc experienţele din copilărie de tipul „Eu nu sunt O.K." – Tu nu eşti O.K." Sentimentele parazite corespunzătoare sunt lipsa de valoare, inutilitatea, sentimentul de a nu fi iubit sau dorit.

Teoria miniscenariului nu prezice secvenţe specifice de mişcare de la o poziţie la alta. Fiecare are patternuri specifice. De exemplu, un şofer cu deviza Fii Perfect poate deveni iritat când nu o mai îndeplineşte, mişcându-se de la (1) la (3), după cum un altul, care ascultă de deviza Fă Plăcere Celorlalţi se poate mişca de la (1) la (2), simţindu-se inadecvat, dar nu şi lipsit de valoare. De asemenea, el poate ieşi din miniscenariu dacă îşi înţelege comportamentul complicat de la volan.

11.4.1. Cele 4 mituri

Kahler (1974) sugerează că există 4 mituri subiacente mesajelor constrângătoare şi sentimentelor parazite. Ele sunt polarizate pe axa Părinte – Copil.

Mitul nr. 1

(P): Te vei simţi bine dacă eu gândesc pentru tine.

Mitul nr. 2

(C): Mă faci să mă simt bine când gândeşti pentru mine. Cât timp Copilul Adaptat crede acest mit, starea lui O.K. este condiţionată.

Mitul nr. 3

(P): Prin ce spun te pot face să te simţi rău. Este vocea Părintelui Normativ negativ.

Mitul nr. 4

(C): Mă faci să mă simt rău prin ce îmi spui. Răspunsul vine de la Copilul Adaptat negativ.

De câte ori ne aducem aminte de devize sau experimentăm sentimente parazite într-o relaţie de comunicare noi activăm inconştient unul din aceste mituri. De exemplu, când în timpul unei discuţii în contradictoriu ridic tonul şi spun: „Mă enervezi la culme" nu fac decât să cred cu putere în mitul nr. 4: „Alţi oameni mă pot face să mă simt rău prin ceea ce îmi spun".

De fapt, eu sunt responsabil în totalitate pentru trăirile mele. Tu îmi transmiţi numai o serie de mesaje la care eu reacţionez enervându-mă. Dar NU TU MĂ ENERVEZI. Eu mă enervez pe mine deşi, la fel de bine, aş putea fi amuzat de ceea ce îmi spui, indiferent sau uimit. La rândul tău, poţi crede că mă enervezi, adică poţi crede în mitul nr. 3: „Prin ceea ce spun pot face pe alţii să se simtă rău". E posibil să vrei să mă enervezi, dar tot ce poţi face este să mă provoci sau să mă inviţi să mă enervez. Dacă răspund sau nu invitaţiei tale DEPINDE NUMAI DE MINE.

12. SENTIMENTE ŞI TIMBRE PSIHOLOGICE

12.1. Sentimente parazite

O şcoală de gânduri mai nouă în AT a propus o distincţie între PARAZIT ("racket") şi SENTIMENT PARAZIT ("racket feeling"), definindu-le astfel:

Sentimentul parazit este o emoţie familiară, învăţată şi consolidată în copilărie, experimentată în situaţii stresante variate şi dezadaptativă în procesul rezolvării problemelor adulte (Stewart şi Jones, 1987)

Parazitul este un set de comportamente programate, activate inconştient pentru a manipula mediul şi atrăgând după sine apariţia unui sentiment parazit.

Pe scurt, parazitul este comportamentul inconştient la capătul căruia o persoană experimentează un sentiment parazit. Printre cele mai frecvente sentimente parazite sunt:

- furia sau tristeţea autentică înlocuite cu stări de culpabilitate şi suferinţă. Exemplu: un copil simte că este tratat nedrept de tatăl lui şi se înfurie; după un timp, observă că reacţia pe care o produce tatăl său este de respingere vizibilă şi începe să se simtă vinovat; cu timpul, el substituie automat trăirea autentică (furia) cu trăirea parazită (culpabilitatea); în viaţa adultă, procesul are rădăcini inconştiente atât de consolidate, încât pare natural.

- plăcerea copilului de a-şi descoperi corpul, inclusiv organele genitale, înlocuite cu stări de jenă, ruşine sau culpabilitate. Exemplu: copilul îşi explorează cu interes trupul, dar este apostrofat de unul din

părinţi; el începe să se simtă ruşinat pentru ceea ce face („un lucru rău"), deşi stările autentice erau de curiozitate inocentă şi bucurie a descoperirii; cu timpul, ruşinea şi culpabilitatea înlocuiesc definitiv bucuria, astfel încât, la o vârstă adultă, resimte aceste sentimente parazite chiar în relaţia cu partenerul intim.

Trăirile autentice, prin urmare, sunt acele trăiri experimentate în copilărie, ÎNAINTE de a învăţa să le cenzurăm sau negăm, pentru că familia le-a descurajat. Sentimentele parazite, pe de altă parte, sunt trăiri inautentice care substituie trăirile originare, interzise în copilărie.

Sentimentele parazite sunt instrumente de a acoperi emoţiile primare, la care copilul a învăţat să apeleze (ca şi cum ar apăsa un întrerupător) atunci când experimentează trăiri interzise. Mai târziu, această mişcare de la inautentic (dar la fel de real) este atât de rapidă încât adultul nu mai este conştient de trăirea primară.

De exemplu, o fetiţă care a învăţat în familia sa că „o fată poate fi tristă, dar nu poate fi furioasă" atunci când, ca adult tânăr, are de înfruntat remarci obscene (pentru farmecul ei sexual), în loc să-şi permită să se înfurie, se întristează şi izbucneşte în lacrimi. Ea îşi acoperă furia autentică prin intermediul unei tristeţi inautentice.

Unii oameni merg atât de departe încât nu numai că acoperă trăiri autentice cu sentimente parazite, dar acoperă sentimente parazite cu alte sentimente parazite. Astfel, un copil care resimte o teamă puternică de abandon (atunci când mama nu este prezentă) descoperă că poate obţine mângâieri suplimentare (atenţie sporită) dacă îşi acoperă teama cu furie şi face o criză de nervi. Crescând, apoi, înţelege că în familia sa manifestările emoţionale sunt permise doar la bebeluşi. El decide că: „Nu voi mai fi furios pentru că, dacă sunt, voi fi exclus din familie". În felul acesta este suprimată şi furia şi înlocuită cu un calm aparent. Ca adult, când persoana care îi oferă afecţiune pleacă temporar, el este deconectat de la propria frică de a fi abandonat, dar şi de la furie, spunând: „Sunt calm, nu simt nimic (special)".

AT operează cu patru trăiri autentice fundamentale:

- furie
- tristețe
- teamă
- bucurie

În contrast cu ele, sentimentele parazite sunt numeroase: jenă, culpabilitate, deprimare, neajutorare, suspiciune, gelozie, aroganță, confuzie, mândrie, înverșunare, dezgust, nepăsare, placiditate, indignare ș.a.m.d.

Unele din aceste sentimente parazite nu sunt deloc „rele", în sensul că ele aduc mângâieri de la cei din jur. O persoană care își plânge de milă, exersând neajutorarea, primește semnale de recunoaștere pozitivă de la semenii ei (cerșetorii uzează frecvent de acest pattern, iar cei care le oferă câțiva bani nu fac decât să le întărească comportamentul – adică le fac un deserviciu real). Sentimentele parazite sunt „bune" pentru cel care trăiește, în sensul că el reușește să-i manipuleze pe cei din jur, obținând suportul. Prin aceasta însă, dependența lui crește.

O observație de subtilitate este că trăirile autentice fundamentale pot deveni sentimente parazite. Un copil își poate acoperi furia cu agresivitate distructivă, pe când un altul și-o poate acoperi cu tristețe. Tristețea, în ultimul caz, este inautentică.

12.1.1. Auto-observația și rezolvarea problemelor

Dacă înseși nevoile autentice fundamentale pot deveni sentimente parazite, iar unele sentimente parazite sunt aducătoare de stroke, la ce bun să le mai distingem? La ce servește acest consum de inteligență analitică?

Răspunsul este că identificarea și exprimarea trăirilor autentice este cea mai adevărată modalitate de a rezolva o problemă, AICI ȘI

Răspunsul este că identificarea și exprimarea trăirilor autentice este cea mai adevărată modalitate de a rezolva o problemă, AICI ȘI ACUM, pe când exprimarea unor sentimente parazite nu face decât să o amâne sau să o amplifice. În termenii terapiei Gestalt, exprimarea trăirilor de substituție lasă o situație „neterminată", adică împiedică o figură psihologică (problema) să se completeze (să fie rezolvată), iar o parte din energia psihică rămâne blocată în respectiva figură incompletă (asemenea unei clădiri care a înglobat materiale, energie și timp, dar care, nefiind terminată, nu numai că nu folosește la nimic, dar chiar încurcă).

George Thomson (1983, Transactional Analysis Journal) a explicat funcția de rezolvare a problemelor arătând în ce fel teama, furia și tristețea sunt legate de trecut, prezent și viitor.

Când frica mea este autentică, încerc să rezolv o problemă a cărei apariție în viitorul apropiat îmi pare probabilă. De exemplu, în timpul unui incendiu, mobilizat de frică, încerc să ies cât mai repede din clădire. Furia autentică este utilă pentru a rezolva problemele în prezent. Dacă, în timp ce stau la coadă pentru a cumpăra o minunată carte de AT, cineva intră în față, mă înfurii și acționez pentru a pune lucrurile la punct (adică să se așeze, ca toată lumea, la rând).

În sfârșit, când sunt trist în mod autentic îmi consum durerea generată de un eveniment din trecut. E posibil să fi pierdut ceva (sau pe cineva) pentru totdeauna. Dacă îmi permit să fiu trist, să plâng și să vorbesc cu cineva despre pierderea mea, se produce un miracol: mă eliberez de durerea din trecut. Îmi închei „afacerea" (sau gestaltul) și mă pot mișca mai departe, spre ceea ce prezentul și viitorul îmi oferă.

Deși Thomson nu a abordat și trăirea autentică a bucuriei, unele sugestii pot fi făcute. Bucuria pare a avea o calitate atemporală, în sensul de: „Nu e nevoie de o schimbare". Altfel spus este O.K. ca ceea ce s-a întâmplat în trecut să se întâmple și în prezent, și în viitor. Când sunt bucuros în mod autentic, mă simt confortabil și relaxat, trăiesc din

plin prezentul, iar când sunt suprasaturat mă opresc pentru a mă odihni (eventual adorm).

În comparaţia cu trăirile autentice, sentimentele parazite nu finalizează o situaţie şi adesea o agravează. Resentimentele pe care le am (stări de furie în raport cu persoane sau situaţii din trecut) nu mă ajută în nici un fel să mă adaptez situaţiei prezente sau chiar îmi generează probleme suplimentare dacă le transfer asupra unor persoane ce îmi oferă obiectele primare ale furiei mele.

Reluarea unor strategii depăşite ale Eului Copil şi trăirea sentimentelor parazite aici-şi-acum determină rezultate nesatisfăcătoare de fiecare dată. Sentimentele parazite sunt recirculate în situaţiile stresante noi, iar întregul proces nevrotic poate fi oprit numai dacă trăirile autentice sunt exprimate.

12.2. Schimburile „filatelice"

În anii '60, în SUA era populară următoarea practică: supermarket-urile ofereau cumpărătorilor timbre de diferite culori în contul bunurilor achiziţionate. Aceste timbre puteau fi aranjate în clasoare speciale, realizarea unei colecţii fiind răsplătită printr-un premiu (ceva asemănător se încearcă şi în România – vezi „punctele" unei anumite ape minerale). Unii oameni preferau premii mici pentru colecţii mici în timp ce alţii, foarte răbdători, aspirau la un premiu cu adevărat mare pentru o colecţie impresionantă de timbre.

Oamenii par a colecţiona trăiri emoţionale tot aşa cum colecţionează timbre. Aceste sentimente parazite aranjate cu grijă în „clasoarele" interioare au fost numite de Berne TIMBRE PSIHOLOGICE. Sistemul, vechi de când lumea, este în continuare foarte popular. În loc să exprime aici şi acum ceea ce simt sau gândesc, oamenii îşi colecţionează propriile gânduri şi sentimente până când, într-o bună zi, se hotărăsc să le schimbe. Dar care sunt premiile?

Am un şef ezitant, timid, care este mai dispus să amâne decât să ia o decizie. Chestia asta mă scoate din minţi, dar nu-i comunic nimic. În schimb, lipesc un timbru în clasor în fiecare zi. Într-o seară, când mă întorc acasă de la serviciu, explodez în faţa copiilor mei care se joacă, în loc să-şi facă temele. Ei primesc colecţia mea de timbre şi se întreabă, desigur, dacă sunt în toate minţile. Din păcate, aceasta este o caracteristică a schimbului filatelic: persoana care primeşte colecţia nu este tot una cu persoana care a generat sentimentele parazite.

Câtă vreme colecţionăm timbre psihologice ne mişcăm spre plata finală a scenariului. O persoană care colecţionează stări de deprimare întreaga viaţă poate sfârşi prin a se sinucide. O alta, pasionată de timbre vehemente şi revendicative, sfârşeşte prin a fi concediată, oriunde ar lucra.

Colecţionarii mai modeşti se angajează în scenarii banale. O femeie care se simte neînţeleasă se ceartă de două ori pe lună cu soţul ei. Altcineva se răsteşte în autobuz la tinerii care se sărută indecent. În ceea ce priveşte scenariile câştigătoare, în AT părerile sunt variate.

Unii analişti susţin că există „timbre de aur", care pot fi colecţionate pentru a obţine rezultate pozitive. De exemplu, un profesionist îşi sacrifică timpul liber pentru a realiza excelent o activitate. El colecţionează frustrările pe care le schimbă, la un moment dat, pe o vacanţă de neuitat în străinătate.

Pe de altă parte, acest proces pare a masca o raţionalizare. Nu e nevoie să justifici o vacanţă costisitoare cu activităţi realizate impecabil, dar mari consumatoare de timp şi energie mentală. Dacă ţi-o doreşti cu adevărat, ţi-o oferi pur şi simplu.

Partea a doua: CUM POŢI SĂ VEZI CEEA CE JOCI

Această parte are 2 capitole şi se referă la modalităţile ingenioase prin care psihismul uman substituie contactele autentice cu iluzii din ce în ce mai complexe.

La sfârşitul ei vei putea să vezi, sper, măcar unul din jocurile tale favorite şi, dacă ai chef, să renunţi la el.

13. ANALIZA JOCURILOR

13.1. Definiţie şi caracteristici

Un joc este „o desfăşurare de tranzacţii complementare şi ulterioare (complicate) care progresează spre un rezultat bine definit şi previzibil" (Berne, 1964). Ca şi la fotbal sau la şah, jocurile psihologice ascultă de reguli predeterminate. Ele sunt orientate spre un rezultat clar dar, spre deosebire de jocurile sportive, au o calitate care conferă unicitate: sunt COMPLICATE, în sensul că ele conţin tranzacţii ambigue, pline de subînţelesuri (schimburi simultane pe nivelurile social respectiv psihologic). De asemenea, prin lipsa de onestitate şi consecinţe dramatice, se deosebesc de alte modalităţi de structurare a timpului (ritualuri, activităţi, discuţii tematice), care pot implica o formă de competiţie, dar nu şi conflictul şi care se pot termina spectaculos, dar nu dramatic.

Conform DEX (1998), jocul este:

1. acţiunea de a se juca şi rezultatul ei; joacă; activitate distractivă (mai ales la copii)

2. acţiunea de interpreta un rol într-o piesă de teatru; felul cum se interpretează

3. competiţie sportivă de echipă

4. distracţie cu cărţi, cu zaruri etc. care angajează de obicei sume de bani şi care se desfăşoară după anumite reguli respectate de parteneri, câştigul fiind determinat de întâmplare sau de calcul.

Este discutabil dacă vreunul din aceste sensuri acoperă ceea ce a vrut să spună Eric Berne prin „joc psihologic". Unii analişti au căutat

cuvinte mai potrivite, cum ar fi stratageme (S. Nasielski) sau manevre, deoarece numeroase jocuri psihologice nu au nimic amuzant şi nu sunt deloc distractive.

Timpul a făcut ca sintagma să capete o asemenea greutate, încât e practic imposibil să mai fie disociată de AT. Nu-mi rămâne decât să-i descriu trăsăturile centrale, pentru a o distinge totuşi de jocurile inocente şi libere ale copiilor.

Jocurile

(1) sunt repetitive. Fiecare din noi are un joc favorit, pe care îl reia în diferite circumstanţe. Deşi ceilalţi jucători se pot schimba, modelul de bază al jocului rămâne.

(2) sunt inconştiente. Mai exact, ele se desfăşoară fără conştienţa Eului Adult. Abia în ultimele lui faze oamenii se întreabă: „Cum e posibil să se întâmple din nou?" şi uneori nici atunci nu-şi înţeleg contribuţiile majore le derularea jocului.

(3) au un final în care sunt experimentate întotdeauna sentimente parazite

(4) presupun un schimb de tranzacţii complicate (cu fond dublu) între participanţi. Jucătorii fac schimb de „mesaje secrete" (la nivel psihologic), deghizate în mesaje sociale. Intenţiile lor adevărate rămân ascunse.

(5) includ întotdeauna un moment de surpriză sau de confuzie. Există un moment într-un joc, pentru unul din jucători, se întâmplă cava neaşteptat. Pentru mulţi oameni, acest „neaşteptat" pare a salva farmecul vieţii, percepută până atunci ca monotonă sau plictisitoare. Este unul din motivele pentru care oamenii adoră jocurile şi nu sunt pregătiţi să le pună capăt.

13.2. Origine şi funcţii

13.2.1. Cum apar jocurile?

Procesele de creştere a copiilor şi practicile educaţionale reprezintă spaţii de „învăţare" a jocurilor. Copiii află ce jocuri sunt disponibile şi cum se joacă ele. Ca elemente ale planurilor inconştiente de viaţă (scenariile), jocurile favorite le vor determina destinul (desigur, în absenţa unei analize pătrunzătoare a lor): relaţiile de cuplu sau maritale, evoluţia socială, circumstanţele morţii.

Deşi cei mai mulţi părinţi acordă atenţie însemnată instruirii copiilor asupra modalităţilor de structurare a timpului şi alegerii educatorilor sau profesorilor care să consolideze aceste învăţături, iar în ultimul timp chiar înţelegerii propriilor probleme legate de creşterea copiilor, ei sunt încă departe de a sesiza şi analiza competent jocurile, adică dinamica emoţională a familiei, cea care are cel mai puternic impact asupra copiilor, din primele lor zile de viaţă.

Jocurile sunt iniţiate deliberat de copil. După ce tiparul stimul-răspuns este fixat, originile sale dispar treptat în timp. Ele pot fi regăsite numai prin proceduri analitice adecvate, cu mult efort, deoarece substanţa lor este ţesută de la sub-nivelul Adult al stării de Eu Copil. Aptitudinile psihologice ale acestui aspect al personalităţii copilului sunt atât de clare, încât îl putem numi, fără a greşi foarte mult, MICUL PROFESOR DE PSIHOTERAPIE. Când în grupurile de terapie procedurile rafinate sunt descoperite şi în măsura în care jocurile nu sunt tragice, ele stârnesc fascinaţie şi admiraţie.

13.2.2. La ce servesc jocurile?

Din perspectiva şanselor reduse de a trăi intimitatea în viaţa de zi cu zi şi a timpului pe care oamenii îl au la dispoziţie, jocurile par necesare şi dezirabile, singura problemă fiind dacă-i oferă unui individ ceea ce acesta aşteaptă în mod real. Proiectate pentru a-i oferi cea mai înaltă satisfacţie posibilă în final (plata finală), ele aduc şi satisfacţii parţiale, ca produse secundare în procesul derulării lor. De exemplu, în jocul „Alcoolicul", consumul în sine (de alcool) reprezintă o sursă de plăcere, chiar dacă nu este esenţa jocului.

Dincolo de funcţia socială de structurare a timpului, jocurile asigură şi o modalitate ingenioasă de menţinere a stabilităţii psihice la anumite persoane. Ele recurg la jocuri pentru a evita disperarea, depresia de intensitate psihotică sau sentimente profunde de inutilitate şi lipsă de sens. Faptul este vizibil mai ales în relaţiile de cuplu sau maritale, când evoluţia psihologică a unuia din parteneri (ca urmare a unei terapii, de ex.) conduce la dezechilibre emoţionale în celălalt, rămas fără coechipier sau oponent în jocul favorit.

Pe un alt nivel, jocurile sunt componente fundamentale ale scenariului de viaţă, ele umplu timpul cu scene de viaţă până la plata finală şi, în acelaşi timp, împing acţiunea spre scena culminantă. După cum finalurile sunt productive sau catastrofice, în funcţie de conţinutul scenariului, jocurile sunt, în corelaţie, constructive sau distructive.

13.3. Echipamentul de joc

Amatorii de fotbal ştiu că jucătorii din echipele profesioniste poartă un tricou pe care sunt înscrise numele jucătorului, numărul şi sponsorul principal al echipei. Similar, participanţii jocurilor psihologice par a purta un tricou pe care sunt imprimate invitaţii de joc. În faţă sunt mesajele sociale, vehiculate la nivel public, iar în spate se

află mesajele secrete, subînţelese, de pe nivelul psihologic. În felul acesta jucătorii se caută unii pe alţii şi se recunosc, formând „echipele" pentru jocurile lor favorite.

Cum totul se petrece la nivel inconştient, erorile sunt minime. Este ca şi cum jucătorii şi-ar citi reciproc invitaţiile pentru ca, în cele din urmă, să hotărască de comun acord să devină parteneri. Perenitatea jocurilor psihologice şi fervoarea cu care sunt jucate de oameni, de-a lungul timpului, demonstrează calitatea selecţiei inconştiente.

13.4. Clasificarea jocurilor

Jocurile pot fi împărţite după numeroase criterii. Berne a enumerat cele mai frecvente şase variabile:

- numărul de jucători (cu 2, 3 sau mai mulţi participanţi)
- moneda utilizată (cuvinte, bani, părţi ale corpului)
- profile clinice (isteric, obsesiv–compulsiv, paranoid, depresiv)
- zona erogenă (orală, anală, falică)
- psihodinamica (contrafobice, proiective, introiective)
- instinctul (masochist, sadic, fetişist)

Cea mai cunoscută clasificare (Steiner, "Scripts People Live", 1974) ţine cont de intensitatea jocurilor. Conform acestui criteriu, ele sunt:

(1) JOCURI DE GRADUL 1

Ele au un rezultat care poate fi semnalat şi împărtăşit social. La petreceri, în pauzele de tot felul (şcoală, serviciu) şi în întâlnirile sociale aceste jocuri ocupă şi structurează cea mai mare parte a timpului. Colegii şi prietenii care participă la ele găsesc aceste comportamente social – acceptabile şi se produc fără a evalua obiectiv.

(2) JOCURI DE GRADUL DOI

Produc rezultate mai semnificative care nu sunt atât de uşor comunicabile social. Studentul care nu numai că se plânge de calitatea cursurilor, dar şi suferă profund pentru inaptitudinea lui de a găsi o

facultate serioasă, este implicat într-un astfel de joc. El preferă să ascundă colegilor depresia care îl invadează la gândul că a făcut şi este definitiv prins într-o alegere greşită.

(3) JOCURI DE GRADUL TREI

Citându-l pe Berne (1964), jocurile de acest tip sunt acelea care „se termină pe masa de operaţie, la tribunal sau la morgă". Cu o expresie paradoxală pot fi numite cu uşurinţă cele mai serioase jocuri, deoarece conduc la efecte ireversibile.

13.5. Formula G

Berne (1964) a decriptat etapele de desfăşurare a jocurilor şi a botezat cu numele „Formula G" ceea ce a găsit (de la "Game Formula"). Pentru a le face mai accesibile voi analiza următoarea scenă:

Un prieten vine şi îmi spune că a fost părăsit, fără explicaţii, de iubita lui. El deschide astfel jocul cu VOTUL CONTRA, un mesaj transmis la nivel nonverbal de genul: „Dar dacă încerci să mă ajuţi, nu te voi lăsa, ha, ha, ha!"

Eu îl ascult şi îmi verific disponibilitatea de a face ceva pentru el. Aceasta este ŞMECHERIA, un mesaj din starea Eului Părinte de tipul: „E prietenul tău şi pe deasupra eşti psihoterapeut, trebuie să faci ceva pentru el!"

Ascultând mesajul subiectiv, îi ofer prietenului meu RĂSPUNS. La nivel social este „Ce pot face pentru tine?" iar la nivel psihologic este „Voi încerca să te ajut, dar ştim amândoi că nu are nici un rost". RĂSPUNSUL este un set de tranzacţii care poate acoperi câteva secunde sau câţiva ani (unii clienţi ai psihanalizei sunt predispuşi către el).

După ce îmi epuizez toate sugestiile, prietenul meu îmi spune: „Mulţumesc pentru ajutor". Aceasta este COMUTAREA şi este urmată de ÎNCRUCIŞARE. Eu sunt surprins de reacţia lui, iar el este surprins de reacţia mea.

În sfârşit jocul se încheie cu PLATA FINALĂ, amândoi trăind sentimente parazite. Eu mă simt inutil şi inadecvat („degeaba am încercat să-l ajut"), el este indignat („cine-i ăsta să-mi dea sfaturi?").

Prin urmare, formula G este compusă din:

Votul împotrivă + Şmecheria = Răspunsul → Comutarea → Încrucişarea → Plata Finală.

13.6. Triunghiul dramatic

O diagramă foarte simplă, concepută de Stephen Karpman ("Transactional analysis in Britain", 1968) a făcut carieră în literatura AT. Cunoscută sub numele de TRIUNGHIUL DRAMATIC, ea sugerează că, indiferent de jocurile în care sunt angrenaţi, oamenii joacă unul din următoarele roluri: persecutor, salvator sau victime.

PERSECUTORUL este cel care aplică „lovituri psihologice", cel care urmăreşte, inconştient, să agreseze şi să genereze suferinţă. Pentru el, ceilalţi sunt inferiori, lipsiţi de valoare, detestabili, într-un cuvânt, non – O.K.

SALVATORUL, la prima vedere ciudat, are o viziune identică, dar el răspunde într-un mod diferit: oferă o mână de ajutor din poziţia sa superioară. Deoarece devalorizează şi menţine dependenţa, ajutorul său nu este real. Credinţa sa este că: „Ceilalţi sunt incapabili să se ajute şi doar eu pot face ceva pentru ei.". În plus, având pe cine să ajute, el îşi salvează propria imagine de sine, aceea a unei persoane puternice şi binevoitoare.

VICTIMA se plasează singură în starea non – O.K., fiind pasivă pentru a declanşa activitatea celor din jur. După caz, această activitate este pedepsitoare (a Persecutorului) sau salvatoare (a Salvatorului). Convingerea ei este: „Am nevoie să fiu stimulată" sau „Nu mă pot descurca singură".

Toate aceste roluri sunt inautentice. Când oamenii le joacă, ei sunt angajaţi în scenarii de viaţă şi utilizează strategii infantile, în loc de

a răspunde situației de aici – și – acum. De obicei, un joc este început dintr-un rol și, la un moment dat, jucătorul adoptă un alt rol. Acest moment coincide cu etapa COMUTĂRII din formula G. În exemplul pe care l-am dat, eu devin din Salvator Victimă, iar prietenul meu renunță la rolul de Victimă pentru cel de Persecutor.

13.7. Cum poate fi recunoscut un joc?

Analiștii AT nu s-au pus încă de acord în privința unei definiții ultime a jocului. Berne însuși, în momente diferite ale evoluției gândirii sale, a oferit două definiții diferite. Mai târziu, introducerea unui nou concept, PARAZITAREA ("racketeering"), a introdus dificultăți suplimentare.

Personal, optez pentru acel curent de gândire care permite recunoașterea unui joc și de cineva puțin familiarizat cu limbajul: ÎNTR-UN JOC EXISTĂ ÎNTOTDEAUNA O SCHIMBARE DE ROLURI. Aceasta presupune cunoașterea și înțelegerea triunghiului dramatic, ceea ce pentru cei mai mulți oameni e o chestiune de câteva minute.

Pentru mințile mai riguroase, definiția lui Vann Joines (1987) este, de asemenea, utilă și clară: „un joc este procesul în care se realizează ceva cu un motiv ascuns și care:

(1) este în afara conștienței Adultului;

(2) nu devine explicit până când jucătorii nu-și schimbă rolurile;

(3) generează în jucători confuzie, neînțelegere și dorința de a-l învinui pe celălalt".

13.8. Elementele schemei de analiză

TEZA

Este o descriere generală a jocului, în care sunt incluse secvențele de evenimente de pe nivelul social-observabil și informațiile corespunzătoare acestora de pe nivelul psihologic.

ANTITEZA

Când unul din jucători refuză să se angreneze sau stopează cu succes un joc, celălalt cade într-o stare numită de Berne „disperare". Aceasta seamănă doar în anumite privințe cu depresia. Ea este mai acută și conține elemente de frustrare și uimire. Într-o situație terapeutică se poate transforma în bună dispoziție sau chiar ilaritate, când, din Eul Adult, jucătorul își înțelege propriile strategii. Pentru buna înțelegere a unui joc, cunoașterea antitezei și demonstrarea eficienței ei sunt indispensabile.

SCOPUL

Se referă la scopul general al jocului.

ROLURILE

Rolurile sunt fenomenologice și nu trebuie confundate cu stările Eului, într-o descriere formală. Jocurile „la mai multe mâini", de exemplu, sunt descrise în acord cu numărul de roluri pe care le pun la dispoziție. Într-un joc profesional, terapeutul dominator i se poate adresa clientului din starea de Eu Adult („Literatura științifică susține ceea ce îți propun") sau de Eu Părinte („Este cel mai bine pentru tine să faci ce-ți spun").

DINAMICA

Sunt prezentate impulsurile și forțele emoționale din spatele jocurilor.

EXEMPLELE

Descrierea formală face trimiteri la originile infantile ale unui joc sau la versiuni ale acestuia din copilărie, pentru a înțelege mai ușor la ce prototipuri se raportează actorii actuali ai relației.

PARADIGMA TRANZACȚIONALĂ

Sunt expuse tranzacțiile esențiale, pe ambele niveluri (social și psihologic)

MIŞCĂRILE

Grosso modo, acestea corespund schimburilor de stroke dintr-un ritual. Pe măsură ce jucătorii deprind arta jocului, ei renunţă la mişcările inutile şi pot umple timpul economisit cu ornamente încântătoare, spre deliciul ambelor tabere. Mişcările care fac jocul să avanseze sunt menţionate în protocolul de analiză.

AVANTAJELE

Berne (1964) le-a împărţit în 6 categorii:

a) de tip intern psihologic: se referă la modul cum jocul contribuie la menţinerea sau dobândirea stabilităţii psihice interne (efectul asupra distribuţiei libido-ului)

b) de tip extern psihologic: se referă la situaţiile încărcate anxiogen pe care jocul le evită

c) de tip intern social: numeşte jocul aşa cum este cunoscut el în cercul intim al prietenilor

d) de tip extern social: se referă la fraza cheie folosită în contactele sociale de sau în discuţiile tematice

e) de tip biologic: se referă lá tipul de stimuli de recunoaştere schimbaţi

f) de tip existenţial: enunţă poziţia de pe care jucătorul se angajează în joc

RUDELE

Sunt jocuri înrudite complementare sau antitetice.

NOTA BENE: Numele celui din perspectiva căruia este analizat jocul este menţionat primul, la rubrica ROLURI.

14 CÂTEVA CV-URI FAIMOASE

14.1. Sala de judecată

TEZA

Apreciat din punct de vedere al frecvenţei, jocul este specific, evident, instituţiilor şi grupurilor cu caracter juridic, în care legitimitatea relaţiilor şi acţiunilor umane este investigată. El este întâlnit însă, şi în terapia de cuplu, sub forma unui joc ce nu se termină niciodată (deoarece nu se rezolvă nimic) şi din care terapeutul extrage serioase beneficii materiale şi/sau psihologice.

În esenţă, este un joc la trei mâini, în care acuzatorul şi acuzatul sunt cei doi parteneri, iar judecătorul este terapeutul. Când situaţia conflictuală se naşte într-un grup de terapie, ceilalţi membri pot fi, după caz, juraţi sau public.

Iată o secvenţă clasică de dialog:

Ea: De 1 martie nu mi-a făcut nici un cadou.

El (defensiv): Era imposibil, pentru că am fost în delegaţie.

Terapeutul: Dacă ţinem cont de toate datele problemei…

Dacă disputa are loc într-un grup, reacţia terapeutului poaţe fi: „Mihai, cum se văd lucrurile din perspectiva ta?” (consultarea unui membru al juriului)

ANTITEZA

Terapeutul: „Ai dreptate, obligaţia bărbaţilor este ca, de 1 martie, să ofere mărţişoare femeilor semnificative din viaţa lor”.

Auzind această replică, ea se detensionează brusc şi surâde victorioasă (sic!) spre soţul sau partenerul ei. Dar terapeutul continuă:

„Ce simţi faţă de mine când îţi dau dreptate?" Şi după ce ea răspunde ceva de genul: „Mă bucur/Mă simt bine", terapeutul face o mutare şocantă, care poate încheia jocul: „De fapt, cred exact opusul: bărbaţii nu sunt obligaţi de nimic să ofere mărţişoare".

În acest punct ea are ocazia să înţeleagă motivaţia ce îi susţine acuzaţia. Dacă ratează insight-ul, va dezvolta o trăire emoţională (se înfurie, de ex.) care face jocul să avanseze. Paradoxul jocului stă în faptul că, în timp ce la nivel conştient crede că are dreptate, la nivel inconştient acuzatorul e convins că greşeşte.

De asemenea, jocul poate fi stopat printr-una din cele mai elegante şi simple proceduri: terapeutul instituie regula ca fiecare să se adreseze direct celuilalt, în loc de a vorbi ca şi cum celălalt nu ar fi de faţă. Cum însă imaginaţia jucătorilor nu are limite, această procedură poate fi contracarată prin dezvoltarea unui joc nou „Dragul meu/Draga mea" sau „Fără încetare".

În al doilea caz, acuzatorul se adresează, într-adevăr, direct interlocutorului său, lansându-se într-un astfel de torent de critici şi reproşuri, încât te întrebi când mai respiră. Când partenerul profită de un moment de pauză şi încearcă să răspundă acuzaţiilor sau învinuirilor, de pe poziţia Eului Copil, constată că nu are nici un succes, deoarece acuzatorul este angajat într-o nouă tiradă, din starea Eului Părinte.

Acuzatorii cu structuri paranoide sunt capabili să ducă acest joc pe cele mai înalte culmi, graţie disponibilităţilor personale de a interpreta şi rezistenţei uluitoare la cele mai rezonabile argumente.

Într-un alt context, în familiile cu 3 copii, jocul este de asemenea foarte îndrăgit. Rivalitatea fraternă este arbitrată de unul din părinţi.

Viorel: Mami, mami, Ioana mi-a luat bicicleta.

Ioana: Dar şi el mi-a ascuns păpuşa. Şi-n afară de asta, m-a tras de păr.

Mama: Viorel, tu eşti mai mare, încearcă s-o înţelegi pe surioara ta.

Dacă Viorel are pasiunea jocului, îl poate prelungi şi re-elabora, începând să plângă. Puţini părinţi rezistă cu adevărat la „puterea apei" (plânsul e una din cele mai puternice arme ale copiilor). El poate obţine astfel bunăvoinţa mamei, oferită iniţial surorii sale.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, "Games People Play", p 85)

TEZA: El/Ea trebuie să-mi dea dreptate.

SCOPUL: Reasigurarea

ROLURI: Reclamant, Acuzat (Pârât), Judecător

DINAMICA: Rivalitate fraternă

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult -Adult

Adultul: „Iată ce mi-a făcut."

Adultul: „Faptele sunt acestea."

PARADIGMA PSIHOLOGICĂ: Copil Părinte

Copilul: „Spune-mi că am dreptate."

Părintele: „Tu ai dreptate." sau „Amândoi aveţi dreptate."

MIŞCĂRI:

(1) Plângere – Apărare
(2) Acuzatorul contraatacă sau devine concesiv
(3) Decizia judecătorului sau deliberarea juriului
(4) Decizia finală

AVANTAJE:

(1) Vina este proiectată
(2) Vina este anulată sau justificată
(3) „Dragul meu/Draga mea", „Fără încetare" şi altele
(4) „Sala de judecată/Tribunalul"
(5) semne de recunoaştere oferite de judecător
(6) poziţia depresivă, „Greşesc întotdeauna/Nu am niciodată dreptate"

14.2. Te-am prins, ticălosule

TEZA. Oricine construieşte o casă în România se poate angaja fără probleme în acest joc. Antreprenorul fixează un preţ iniţial şi prezintă, la sfârşitul lucrării, un deviz încărcat şi, desigur, mai mare. Clientul său se poate dedica celor mai intense acuzaţii şi critici, refuzând să plătească altfel decât conform înţelegerii de la început.

Deşi, la suprafaţă, pare a fi vorba de o dispută onestă în jurul unei sume de bani stabilite printr-un contract ferm, de pe nivelul Adult-Adult, în realitate se desfăşoară un set de tranzacţii Părinte-Adult, în care clientul revarsă asupra oponentului său furia acumulată în numeroase alte circumstanţe. Precizez că poziţia antreprenorului poate fi în totalitate corectă, datorită instabilităţii cursului valutar şi creşterii neaşteptate a preţului materiilor prime.

Jocul este popular şi în cuplurile în care unul din parteneri, împins de gelozie, caută cu atenţie şi exploatează încântat toate oportunităţile oferite de mişcările „greşite" ale partenerului erotic sau marital.

De asemenea, jocul poate fi prelungit indefinit, numai pentru că serveşte descărcării ostilităţi ascunse.

El: „Habar n-ai să faci mâncare."

Ea: „Şi tu habar n-ai să faci sex."

Deşi relaţia poate fi erodată de conflicte, numeroase cupluri întreţin şi chiar îmbogăţesc jocul pentru că, fără el, între ei nu ar mai exista nimic. Numite uneori cupluri habitual – conflictuale, ele îi aduc împreună pe acei parteneri care, simţindu-se inconfortabili în postura de a oferi iubire sau tandreţe, sunt stimulaţi de luptă şi agresiune.

În învăţământ, profesorii geloşi pe inteligenţa superioară a elevilor/studenţilor îl practică la examene, după cum elevii/studenţii privaţi de darurile intelectuale îl practică la şcoală/facultate, cu colegii mai dotaţi.

ANTITEZA. Cel mai bun răspuns este comportamentul corect. Jucătorii de „Te-am prins, ticălosule" sunt imobilizaţi prin intermediul unor înţelegeri detaliate, eventual scrise, şi prin specificarea unor reguli lipsite de ambiguitate. În practica terapeutică, de exemplu, întârzierile, amânările sau întreruperile trebuie prevăzute şi asociate cu plăţi sau discounturi corespunzătoare, astfel încât nici terapeutul, nici clientul, în cazul în care sunt înclinaţi, să nu se poată avânta în acest joc.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, p. 76)
TEZA: De data asta te-am prins, ticălosule.
SCOPUL: Justificarea.
ROLURI: Victima, Agresor
DINAMICA: Furie asociată cu gelozie
PARADIGMA SOCIALĂ: Adult-Adult
Adultul: „După cum vezi, ai greşit.".
Adultul: „Din moment ce mi-ai demonstrat, cred că da.".
PARADIGMA PSIHOLOGICĂ: Părinte-Copil
Părintele: „Te-am urmărit permanent, sperând să faci o greşeală."
Copilul: „De data asta m-ai prins."
Părintele: „Într-adevăr, şi o să-ţi demonstrez de ce sunt în stare."
MIŞCĂRI:
(1) Provocare – Apărare
(2) Apărare – Acuzare
(3) Apărare – Pedeapsă
AVANTAJE:
(1) Există o scuză pentru furie
(2) Este evitată confruntarea cu propriile imperfecţiuni
(3) „Te-am prins, ticălosule"
(4) Toţi vor să profite de mine
(5) Stroke schimbaţi într-o manieră combativă
(6) „Oamenii nu sunt de încredere/Nu te poţi baza pe oameni"

14.3. Loveşte-mă

TEZA. Marii jucători sunt acele persoane care trimit mesaje de genul: „Ai grijă de mine/sunt delicată/nu mă lovi". Dorinţa inconştientă este exact contrară: „Loveşte-mă, te rog!". Numeroşi „binevoitori" se înghesuie pentru a răspunde acestei solicitări, moment în care jucătorul, primind cantitatea cerută de stroke negativi, se poate întreba inocent: „De ce mi se întâmplă mie întotdeauna?"

Dacă cei din jur preferă un alt tip de joc (de ex. „Încercam doar să te ajut") refuzând agresiunea sau sunt împiedicaţi de convenţii etice, valori religioase, standarde comportamentale etc. jucătorul îşi mobilizează toate resursele, devenind tot mai provocator. În mod straniu, el aproape că îi constrânge pe cei din jur să-l pedepsească, devenind astfel proscris, exclus, concediat.

Când e jucat la nivel terapeutic, Eul Părinte critică sau condamnă Eul Copil. Aş putea scrie o altă carte numai din replicile întâlnite în grupurile de terapie. Numeroşi oameni sunt nefiresc de generoşi în a face observaţii autocritice, a-şi reproşa cele mai variate atitudini şi se condamnă pentru vina de a fi umani. Pentru ca oamenii să nu se simtă bine ei înşişi şi pentru a nu se iubi aşa cum sunt există întotdeauna rezerve de ingeniozitate. Jucătorul, prin Eul Părinte, îi spune Copilului: „Nu te plac. Sunt furios pe tine". În mod logic, Copilul se simte vinovat şi consideră îndreptăţită o pedeapsă. El ajunge să o caute SINGUR în afară, printr-un comportament incitant şi provocator.

Îmi aduc aminte de o clientă emoţional instabilă şi explozivă (tipul histrionic), al cărei comportament autocentrat şi provocator reclama aproape automat o punere la punct din partea unui membru al grupului. Dacă acesta întârzia totuşi (mai ales după ce strategia îi fusese decodificată), ea continua să polarizeze atenţia, criticându-se singură pentru incapacitatea de a face faţă propriilor probleme şi pentru modul

cum îşi dramatizează situaţia. Într-o formă (din exterior) sau alta (din interior), ea reuşea să obţină focalizarea atenţiei şi o cantitate considerabilă de stroke negative (trăiri de disconfort).

În grupurile de terapie sau situaţiile sociale în care o persoană percepe la o alta un Părinte la fel de critic şi nu poate suporta anxietatea, începe să fluture inconştient un stegulet invizibil pe care scrie: „Loveşte-mă, te rog. Suport mai bine durerea decât frica".

Când un jucător de „loveşte-mă" se întâlneşte cu un pasionat al lui „Te-am prins, ticălosule", se naşte una din cele mai „armonioase" combinaţii posibile. Cel din urmă sesizează atent o greşeală pe care primul a făcut-o, ca o raţionalizare a exprimării ostilităţii. Cum argumentele lui sunt valide, jucătorul de „loveşte-mă" sesizează, la rândul lui, o ocazie de a-şi satisface nevoia inconştientă de lovituri şi le suportă fără a răspunde. Când jocul ameninţă să se încheie astfel, cei doi schimbă rolurile. Ei pot petrece astfel ore, luni sau ani buni în „ventilarea furiei" şi căutarea fanatică a unor stroke negativi.

Varianta câştigătoare a jocului este întâlnită la aceia care, transformând pe „De ce mi se întâmplă mie întotdeauna?" în „Ce am făcut ca să merit toate astea?", îşi restructurează propria viaţă şi se înscriu pe o traiectorie a succesului personal şi social.

„Loveşte-mă" este frecvent la numeroşi oameni cu o înfăţişare agreabilă (cel mai adesea femei), care cred despre propriile corpuri fizice că sunt urâte (cel mai adesea grase). Autocritica se reflectă nu doar în evaluări, ci şi în acte curajoase de înfometare deliberată. Mass-media şi în special revistele de profil pentru femei susţin acest joc, pentru consistente beneficii financiare asociate publicităţii agenţilor binevoitori ai desăvârşirii frumuseţii umane. Există peste tot numeroase femei atrăgătoare care luptă cu neînfricare cu ţesuturile adipoase ce trebuie eliminate, când singurul care merită eliminat este excesul de Părinte Critic.

Unii timizi şi personalităţile evitante sunt consumatori ai acestui joc. Ei încep prin a se „lovi" singuri (de pe Eul Părinte), apoi îi încurajează pe alţii să îi deprecieze. Într-o situaţie socială, simţindu-se ca un Copil neajutorat, activează Părintele din ceilalţi. În conformitate cu jocul, aceştia reacţionează la vederea Copilului înspăimântat de pe o poziţie de autoritate, acţiune în urma căreia inadecvarea Copilului este confirmată.

Când lipseşte cineva care să o joace pe „mama cea bună", jucătorul rămâne doar cu satisfacţia inconştientă a propriei inferiorităţi. Iar când apare Salvatorul apare, un registru nou de jocuri devine disponibil.

Vârful trăirilor de ură de sine şi plata finală a acestui joc este suicidul. Subiect complicat, suicidul este pentru unii o promisiune de eliberare a suferinţei intense, iar pentru alţii o formă de răzbunare pentru ceea ce au trăit. Alţii speră ca prin acest act să se salveze, iar moartea să fie o poartă de acces spre o viaţă mai fericită. Deşi nici una din aceste judecăţi nu este întemeiată, Eul Copil le ascultă. Funcţionarea sa nu răspunde unor principii logice, ci magice.

Jucătorii performanţi de „Loveşte-mă" folosesc jocul pentru a împlini un scenariu de viaţă de tipul „Nu exista" (vezi injoncţiunile) sau „Mori". Cu toate acestea, ei sunt capabili să-şi revizuiască scenariul în amănunt, producând schimbări semnificative în propriile vieţi. Una din mutările principale este chiar renunţarea la acest joc teribil, autodistructiv şi chinuitor.

14.4. Schlemiel

TEZA. Acest nume ciudat provine dintr-un cuvânt popular în limba idiş, înrudit cu alte cuvinte din germană şi olandeză semnificând viclenia. Victima acestui joc e numită Schlemazl.

Mişcările sunt următoarele:

(1) Agresorul varsă, din greşeală, paharul cu vin exact pe foarte costisitoarea rochie a gazdei. Soţul acesteia se înfurie, dar decide să nu se exprime, astfel încât agresorul să nu fie satisfăcut.

(2) Agresorul îşi cere iertare. Gazda acceptă scuzele, întărindu-i iluzia că a câştigat.

(3) Încurajat de mica victorie, agresorul dezvoltă jocul: scapă o farfurie, arde canapeaua cu ţigara etc. Copilul său este realmente încântat, deoarece aceste acţiuni nu sunt urmate de nici o sancţiune, iar soţul gazdei depune eforturi vizibile pentru a se controla.

După cum se poate observa, indiferent de răspunsul victimei, agresorul câştigă. Dacă victima, în loc de a reprima agresivitatea, o exprimă, agresorul are ocazia de a-şi exprima, la rândul lui, resentimentele. Dacă victima alege varianta autocontrolului, agresorul îşi extinde/diversifică atacurile, speculând toate oportunităţile. Plata adevărată a acestui joc nu este plăcerea distrugerii, totuşi, ci satisfacţia de a obţine iertarea.

ANTITEZA. Există oare o modalitate de a stopa jocul şi de a evita, în acelaşi timp, o dispută verbală sau chiar fizică? Soluţia stă în capacitatea victimei (soţul gazdei) de a trece de pe nivelul Eului Părinte Hrănitor pe acela al Adultului. Scuzele sunt acceptate ca suficiente, iar agresorul este pus în situaţia de a-şi asuma consecinţele faptelor sale. Dacă acesta este profund angrenat în joc, există, evident, riscul de a trece la represalii sau chiar de a deveni un duşman.

Copiii pasionaţi de acest joc, prin dezordinea pe care o produc în casă, par un adevărat blestem pentru părinţii lor. Spre deosebire de adulţi, ei nu caută iertarea ci exact plăcerea de a distruge, a face mizerie, a amesteca totul. Cu câteva şosete, cărţi şi o cutie de lego pot face adevărate minuni. Unii părinţi se simt ofensaţi, văzând dezordinea, alţii îşi imaginează că urmaşul lor va fi atât de dezorganizat încât nu va fi în stare să-şi găsească pantalonii, cu atât mai puţin un serviciu respectabil.

Soluția nu este, desigur, enervarea, deşi casa arată ca după bombardament. Stabilirea, de pe nivelul Eului Adult, a unor reguli clare de menţinere a ordinii şi curăţeniei şi asocierea încălcării lor cu consecinţe bine definite (şi neplăcute) sunt modalităţi de a întrerupe jocul. Înţelegând caracterul logic al consecinţelor („Dacă laşi jucăriile aruncate peste tot, data viitoare va trebui să le cauţi în debara"), copilul va tinde să respecte regulile ce-i fac viaţa mai uşoară.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, p.100)

TEZA: Pot fi distructiv şi totuşi să fiu iertat

SCOPUL: Absolvirea (iertarea)

ROLURI: Agresorul (Schlemiel), Victima (Schlemazl)

DINAMICA: Agresiune anală

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult – Adult

Adultul: „Întrucât eu sunt politicos şi-mi cer scuze, şi tu trebuie să fii politicos."

Adultul: „Ai dreptate. Te iert."

PARADIGMA PSIHOLOGICĂ: Copil – Părinte

Copilul: „Trebuie să ierţi tot ce pare a fi accident."

Părintele: „Ai dreptate. Eu trebuie să-ţi demonstrez cât de civilizat sunt."

MIŞCĂRI:

(1) Provocare – resentiment

(2) Scuze cerute – iertare oferită

AVANTAJE:

(1) Plăcere de a genera dezordine sau distrugere

(2) Evitarea pedepsei

(3) „Schlemiel"

(4) „Schlemiel"

(5) Stroke provocatori şi blânzi

(6) „Nu am nici o vină"

14.5. De ce nu – Da, dar

TEZA. Este decanul de vârstă în analiza jocurilor, fiind primul care a fost examinat şi unul din cele mai bine înţelese. Oriunde există un grup de oameni, amatori sau profesionişti, gata să ofere sfaturi sau soluţii, jocul se declanşează. Grupurile de psihoterapie nu sunt, bineînţeles, scutite.

Subiectul: Nu ştiu ce să mai fac pentru a împăca şcoala şi creşterea copilului.

Membru al grupului: De ce nu duci copilul la grădiniţă?

Subiectul: L-aş duce, dar e prea mic.

Membru al grupului: De ce nu-l duci la bunici?

Subiectul: Asta am şi făcut, dar mă tem să nu se ataşeze de ea.

Membru al grupului: Atunci de ce nu-l creşti chiar tu?

Subiectul: Am încercat, dar când sunt cu el nu mai pot învăţa pentru şcoală.

Cel mai adesea, după astfel de schimburi se instalează linişte. Pentru practicarea jocului nu există restricţii numerice. Este suficient ca cineva să prezinte o problemă. În continuare, fiecare oferă soluţii la care subiectul obiectează prin: „Da, dar...". Un bun jucător reuşeşte să identifice punctele vulnerabile din toate sfaturile, astfel încât liniştea din final îi vesteşte victoria.

Scopul jocului nu este nici pe departe identificarea unei soluţii, ci gratificarea Eului Părinte. Subiectul îşi prezintă dificultatea de a face faţă situaţiei şi face apel la înţelepciunea sau experienţa Eului Părinte din partenerii săi.

În larga majoritate a cazurilor, subiectul este la fel de inteligent ca cei prezenţi şi este improbabil ca cineva să-i sugereze o soluţie la care el să nu se fi gândit. Uneori, el este chiar mai inteligent decât colegii sau partenerii lui, fiind capabil să le invalideze soluţiile. Dacă

nu ar fi implicat în joc şi ar căuta cu adevărat o soluţie, Adultul ar sesiza imediat o idee ingenioasă.

Cel care joacă rolul de neajutorat, deşi se bucură de mici satisfacţii atunci când respinge o sugestie, trăieşte plăcerea reală abia în final, când toată lumea şi-a stors creierele, dar nici o soluţia acceptabilă nu a fost găsită. Nici un Eu Părinte nu a avut succes, iar linia melodică principală a acestui „cântec" de grup pare a fi: „Nu intra în panică, Părintele nu reuşeşte niciodată".

ANTITEZA. Cei care răspund joacă, la rândul lor o variantă a lui „Nu încercam decât să te ajut", un fel de oglindă a lui „De ce nu – Da, dar". În primul caz există un „terapeut" şi mai mulţi clienţi, în al doilea există un client şi mai mulţi „terapeuţi"

Un răspuns productiv este acela în care responsabilitatea căutării soluţiei este retransmisă solicitantului: „Chiar aşa, ce ai de gând să faci". Dacă replica este „Nu ştiu, tocmai de aceea întreb", jocul poate fi stopat prin „Şi ce simţi în legătură cu asta?". Frustrarea jucătorului va fi astfel exprimată, ceea ce va permite o explorare a ei.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, p. 106)

TEZA: Hai să vedem dacă găseşti o soluţie pe care eu să nu o pot respinge.

SCOPUL: Reasigurarea.

ROLURI: Persoana neajutorată, Sfătuitorii

DINAMICA: Abandonul!

PARADIGMA: Abandonul

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult – Adult

Adultul: „Ce ai face dacă..."

Adultul: „De ce nu..."

Adultul: „Da, dar..."

PARADIGMA PSIHOSOCIOLOGICĂ: Părinte – Copil

Părintele: „Îmi vei fi recunoscător pentru ajutor."

Copilul: „Hai încearcă."

MIŞCĂRI:

(1) Probleme - Soluţie
(2) Obiecţie – Soluţie
(3) Obiecţie – Deconcertare

AVANTAJE:

(1) Reasigurarea
(2) Este evitat abandonul
(3) „De ce nu – Da dar", rolul de Părinte
(4) „De ce nu – Da, dar", rolul de Copil
(5) Discuţie raţională
(6) „Toată lumea vrea să mă omoare"

14.6. Între tine şi el e nevoie de luptă

Indiferent dacă este o manevră, un ritual sau un joc, psihologia asociată acestei proceduri este, în mod evident, de tip feminin. Încărcătura dramatică o face temă de baze în numeroase opere literare şi filme contemporane.

O femeie nehotărâtă recurge la această manevră pentru a se decide cu cine să rămână. Ea promite să fie a învingătorului. Prin urmare, cei doi bărbaţi se înfruntă (în formele primitive fizic, în variantele sofisticate social sau intelectual). În final, ea îşi respectă promisiunea, ceea ce face tranzacţia onestă. Mecanismul nevrotic pe care manevra îl dezvăluie totuşi, este incapacitatea sau teama femeii de a-şi asuma o opţiune înainte de luptă. Ea preferă să manipuleze motivaţiile celor doi bărbaţi (de a fi împreună cu ea) în loc să înfrunte anxietatea legată de respingerea conştientă şi iniţială a unuia din ei.

Ca ritual, procedura este tragică, mai ales atunci când cei doi trebuie să se lupte chiar dacă alegerea ei este deja făcută. Creaţiile artistice bune exploatează admirabil această situaţie, în care

societatea/familia este mai puternică decât individul (libertatea individuală este dramatic restrânsă).

Ca joc, totul are o nuanţă tragicomică, deoarece, în timp ce bărbaţii luptă cu ardoare, femeia pleacă cu al treilea. Principiul în baza căruia ea şi partenerul ei trăiesc este de tipul: „Doar fraierii intră în competiţie".

14.7. Rapo

TEZA. Ca şi precedentul, este un joc sexual, cu diferenţa că jucătorii sunt un singur bărbat şi o singură femeie. Ca intensitate redusă e jucat aproape peste tot şi e numit „flirt". Ea semnalează că este disponibilă, el decodifică semnalele şi, fiind în căutare de inedit şi schimbare, „se aruncă". În clipa în care el se angajează, jocul ia sfârşit. Ea îşi întăreşte imaginea de femeie fidelă partenerului sau greu de cucerit. După gradul de generozitate, îi mulţumeşte sau nu pentru complimente, căutându-şi apoi o nouă victimă.

La o intensitate ceva mai mare, satisfacţiile simţite de femeie sunt de două tipuri: principale, atunci când îl respinge definitiv pe bărbat, şi secundare, atunci când acceptă elogiile şi complimentele lui. Bărbatul inconştient de felul cum vor sfârşi avansurile lui joacă o variantă de „loveşte-mă".

Jucat la intensitatea cea mai înaltă, „Rapo" se termină la poliţie, la morgă sau la tribunal. În acest caz femeia îl seduce pe bărbat, acceptă contactul sexual apoi pretinde daune pentru pierderea suferită. În cea mai cinică formă, înainte de a-l incrimina, ea se bucură plenar de experienţa sexuală.

ANTITEZA. Jocul poate fi stopat înainte de a începe, dacă bărbatul este suficient de intuitiv sau inteligent pentru a discerne trăirile autentice de manevrele seductive.

ANALIZA JOCULUI. (cf. Berne, p. 112)

SCOPUL: răzbunarea

ROLURI: seducătoarea, lupul

DINAMICA: invidia de penis, violenţa orală. La intensitate mare jocul este falic; la intensitate moderată („indignarea") are elemente anale.

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult – Adult

Adultul (bărbat): „Îmi pare rău dacă am mers mai departe decât intenţionai tu."

Adultul (femeie): „M-ai violat şi va trebui să plăteşti pentru asta."

PARADIGMA PSIHOLOGICĂ: Copil – Copil

Copilul (bărbat): „Uite ce irezistibil sunt."

Copilul (femeie): „Te-am prins, ticălosule."

MIŞCĂRI: (1) Femeia seduce, bărbatul contra-seduce

(2) Femeia se abandonează, bărbatul câştigă

(3) Femeia îl confruntă, bărbatul cedează

AVANTAJE: (1) ura este exprimată, iar vina este proiectată

(2) este evitată intimitatea sexual-afectivă

(3) „Te-am prins, ticălosule."

(4) „Nu e îngrozitor?", „Sala de judecată."

(5) Schimburi sexuale şi agresiuni

(6) „Nu am nici o vină."

14.8. Psihoterapia

TEZA. Jocul se derulează pe baza convingerii „Eu sunt un vindecător", convingere sprijinită de o diplomă sau o formă oarecare de acreditare: „Uite, aici scrie că sunt un vindecător". Când jucătorul are cu adevărat o formare profesională, el se plasează pe o poziţie constructivă, de pe care poate oferi un ajutor real.

ANTITEZA. Ambrois Paré a exprimat-o cel mai bine, cu mult timp în urmă: „Eu îi tratez, dar Dumnezeu îi vindecă". Studenții la medicină și terapeuții în formare vin frecvent în contact cu astfel de dictoane: „Primum non nocere", „Vis medicatrix naturae". Ele permit schimbarea presupoziției „Eu sunt un vindecător deoarece scrie pe diplomă" într-o proporție ceva mai modestă, dar mai binefăcătoare: „Voi aplica metodele și tehnicile terapeutice asimilate cu speranța că vor produce unele rezultate benefice".

Această perspectivă blochează inițierea unor jocuri de tipul „Nu încerc decât să te ajut" (tema: „Deoarece eu sunt un vindecător, dacă nu te faci bine e doar vina ta") sau „Țăranul" (tema: „Deoarece ești un vindecător, mă voi face bine pentru tine"). Deși, în principiu, toate acestea sunt cunoscute terapeuților, ele rămân teme incitante de joc.

Pe de altă parte, jocul devine atractiv pentru acele persoane care au intrat în contact, în calitate de clienți, cu terapeuți mai puțin competenți. Unii își aleg, încă de la început, terapeuți tineri sau cu o reputație dubioasă, demonstrându-și propria complexitate a conflictelor și imposibilitatea de a fi vindecați. Ei exersează, astfel, variante tot mai dure ale jocului.

Adultul: "Am venit la tine deoarece sufăr și vreau să mă vindec."

Copilul: „Nu mă voi vindeca niciodată, iar eu voi învăța să devin un nevrotic performant, ha, ha !"

Într-un joc asemănător, „Sănătatea mentală" (Berne, 1964), Eul adult se exprimă astfel: „viața mea va fi diferită dacă aplic principiile sănătății mentale pe care le-am citit sau de care am auzit". Unii pasionați ai literaturii de specialitate, unii studenți ai facultăților de psihologie sau prezumtivi rezidenți în psihiatrie sunt irevocabil devotați acestui joc.

Într-o altă variantă, „Arheologia" (cf. Norman Reider), clientul este sigur de propria vindecare, cu condiția de a identifica exact evenimentul ce i-a produs tulburarea. Alteori, această credință este

împărtășită de terapeut. Psihanaliza oferă exemple tragice prin investigarea fără sfârșit a evenimentelor din copilărie, în acele ședințe în care clientul e fericit să-și exploreze trecutul fără a-l înțelege, iar terapeutul e fericit să-și exploreze contul din bancă. Când jocul e deturnat în „Critica", clientul își descrie trăirile și atitudinile în diverse situații, iar terapeutul îi explică meticulos ce anume nu e-n regulă la el.

O altă variantă a „Psihoterapiei" numită „Spune-mi asta" se desfășoară în acele grupuri de terapie în care unul din membri relatează un vis semnificativ, în timp ce ceilalți, inclusiv terapeutul, încearcă să surprindă mesajele codificate în simbolurile onirice punând întrebări pertinente. Jocul continuă dacă protagonistul reușește să răspundă la întrebări și se oprește în clipa în care o întrebare îl depășește. Atunci terapeutul se relaxează: „Ei, dacă ai fi răspuns la asta ai fi înțeles. După cum vezi, eu mi-am făcut treaba.". Unele grupuri terapeutice funcționează numai în baza acestui joc și pot acoperi perioade considerabile de timp. „Nici după 80 de ore de terapie nu e capabil să facă insight-ul" se lamentează terapeutul supervizorului său.

„Spune-mi asta" se practică și la școală, acolo unde elevi intuitivi înțeleg că răspunsul „corect" la întrebarea profesorului nu are nici o legătură cu prelucrarea informațiilor sau datelor obiective, ci este acela care-l face pe profesor să se simtă bine (de exemplu, apreciat sau temut). În consecință, ei se întrec în a descoperi așteptările bravului reprezentant al lumii adulte.

14.9. Cât de prost sunt !

TEZA. Se joacă de pe o poziție depresivă, în forme ușoare („Să râdem împreună de neîndemânarea / nepriceperea mea") sau severe („Sunt atât de prost, de ce nu faci ceva pentru mine ?"). Jucătorul acționează astfel încât interlocutorul său să-l considere prost și apoi răspunde conform acestei etichete. Se simte inconfortabil dacă este

iertat sau acceptat aşa cum este. El doreşte cu putere să fie considerat prost şi oferă dovezi comportamentale vii în spijinul acestei idei. A învăţat de timpuriu că nu poate fi solicitat dacă e perceput ca prost, la şcoală a observat că nu i se dau sarcini ce reclamă multă atenţie sau responsabilitate. Cu toate acestea, cei din jur rămân stupefiaţi când, în momente de stress puternic, se descurcă foarte bine.

ANTITEZA. Persoanele cu structuri ciclotime sau maniaco-depresive îl joacă adesea cu însufleţire. În fazele euforice, îi contaminează realmente pe apropiaţi, astfel încât aceştia să râdă de ei. Dacă se abţin, jucătorul dezvoltă resentimente (ceea ce, într-un fel, chiar urmăreşte). În episodul depresiv, furia reprimată este exteriorizată, iar cel care s-a abţinut se încredinţează că a acţionat corect. El poate deveni chiar singurul în care pacientul mai are încredere, în timp ce îi respinge dezgustat pe foştii „tovarăşi" de joc. Antiteza formei severe este mai dificilă, deoarece jucătorul nu caută să provoace veselie sau deriziune, ci neajutorare sau exasperare. Mottoul este: „Fă ceva pentru mine". Dacă partenerul său nu face nimic, întrucât se simte neajutorat, el câştigă, iar dacă partenerul său face ceva, întrucât este exasperat, el câştigă de asemenea. Cum se poate vedea el câştigă indiferent ce se întâmplă, ceea ce este departe de a fi o formă de prostie.

14.10. Nu încerc decât să te ajut

TEZA. Adaptabil oricărei profesii, jocul este răspândit printre psihoterapeuţi şi asistenţi sociali. Şi unii şi ceilalţi se confruntă cu ispita de a da sfaturi clienţilor. Clienţii le ascultă, le aplică şi nu obţin efectul scontat. Dezamăgiţi, ofertanţii de ajutor încearcă din nou, ignorând sau sabotând propria capacitate a clienţilor de a se ajuta.

Evident, pe măsură ce sfaturile pline de înţelepciune eşuează, încep să se simtă tot mai inadecvaţi. În cele din urmă, chiar şi la uşoara chestionare, din partea clienţilor, a finalităţilor procesului de asistare

psihologică sau socială, ei izbucnesc furioşi: „Nu încerc decât să te ajut!" Uimirea care însoţeşte această reacţie (şi care este plata sau recompensa jocului) indică motivaţiile inconştiente din spatele comportamentului.

Există desigur, numeroşi profesionişti care nu devin victime ale acestui joc fascinant. El mai poate fi recunoscut în şabloane de tipul: „Cred că putem face ceva în legătură cu asta", „Ştiu ce să fac, am mai avut asemenea cazuri" sau „Am fost însărcinat să te ajut". Deşi toate enunţurile par a veni din starea Eului Adult („Sunt suficient de calificat pentru a oferi un ajutor complet"), ideea secretă de care jucătorul e condus e că oamenii sunt nerecunoscători.

Berne ("Games People Play", 1964) susţine că unele colegii americane de asistenţă socială sunt autentice instituţii model de formare a jucătorilor profesionişti. În virtutea alinierii accelerate la standardele occidentale, nici eforturile făcute de instituţiile similare de la noi nu cred că pot fi neglijate. Iar în strânsă corelaţie cu venitul mediu al unui asistent social român, jocul complementar, „Sărăcia" este şi mai îndrăgit.

Rămânând în perimetrul variantelor polare, atunci când părinţii, mari amatori de jocuri, optează pentru „Nu încerc decât să te ajut", copiii răspund cu jocul complementar „Uite ce mi-ai făcut". Practica terapeutică şi banala viaţă cotidiană îmi oferă exemple clasice de părinţi care oferă ajutorul cu dorinţa secretă de a-i incrimina pe copii ca nerecunoscători sau lipsiţi de inimă şi de copii inapţi să-şi asume responsabilitatea pentru faptele sau trăirile lor, alegând soluţia mai simplă şi imatură a învinovăţirii părinţilor.

ANTITEZA. Unul din cele mai eficace şi mai greu de tolerat răspunsuri pentru jucător este cel psihanalitic. Invitaţia este ignorată constant, iar clientul se mobilizează mai puternic până când, în cele din urmă, îşi manifestă furia sau deprimarea. Acesta e semnul sigur că a

fost frustrat în jocul său, iar situaţia poate conduce la o confruntare extrem de utilă.

Jocul mai poate fi contracarat prin invitarea clientului la un grup de terapie, revenind membrilor grupului misiunea de a-i face faţă.

ANALIZA jocului (cf. Berne, p. 128)

TEZA: Nimeni nu ascultă ce îi spun.

SCOPUL: Eliberarea de vină.

ROLURI: Ofertant de ajutor, Client.

DINAMICA: Masochism.

PARADIGMA SOCIALĂ: Părinte – Copil

Copilul: „Ce să fac acum?"

Părintele: „Uite ce trebuie să faci."

PARADIGMA PSIHOLOGICĂ: Părinte – Copil

Părintele: „Priveşte cât de adecvat sunt."

Copilul: „Te fac eu să te simţi inadecvat."

MIŞCĂRI: (1) Instrucţiuni cerute, instrucţiuni oferite

(2) Procedura e reluată

(3) Demonstrarea erorilor de procedură, apologie implicită

AVANTAJE: (1) martirajul

(2) este evitată confruntarea cu inadecvările

(3) nerecunoştinţa

(4) „Psihoterapia"

(5) stroke de la supervizor

(6) toţi oamenii sunt nerecunoscători

Partea a treia: CUM POŢI SĂ SCRII FĂRĂ SĂ VEZI

Această parte are 4 capitole. Ele explică de ce oamenii, în ciuda înţelepciunii lor indubitabile, seamănă în continuare cu strămoşii lor (cum care strămoşi?).

La sfârşitul ei vei înţelege cum un copil nu mai mare de şase ani îşi poate scrie propria viaţă şi te vei întreba dacă este şi cazul tău.

15. SCENARIILE ŞI SĂNĂTATEA REPRODUCERII

Ca şi oamenii, scenariile de viaţă se nasc în anumite condiţii. Dacă la oameni aceste condiţii sunt extrem de variate şi influenţează natalitatea în ambele sensuri (creştere şi descreştere), în cazul scenariilor, ele sunt uşor cuantificabile şi de cele mai multe ori propice pentru o rată înaltă a fertilităţii. Iată-le (cf. Berne, 1972):

15.1. Faţa de plastic

Uriaşa importanţă a plasticităţii figurii umane se bazează pe un principiu biologic aparent banal, dar cu un impact social greu de măsurat ("Principles of Group Treatment", 1966). Modificările în plan facial pe care le observăm la cineva provoacă mai repede reacţii în noi decât modificările de tip postural-chinestezic. În interacţiunile sociale le percepem cel mai adesea inconştient şi frecvent ne simţim inconfortabil când interlocutorul nostru îşi controlează expresiile faciale, până în punctul limită al lipsei de mobilitate. Un profesor poate face un examen oral de două ori mai greu prin artificiul simplu al unei figuri scrutătoare şi inexpresive. (Dragi studenţi, nici o grijă! Profesorii sadici nu citesc astfel de cărţi. Ei sunt ocupaţi cu experimentele).

Acest principiu explică intuiţia neobişnuită pe care o au bebeluşii şi copiii foarte mici în relaţiile sociale. Ei sunt încă liberi să privească fără nici o jenă faţa cuiva şi culeg informaţiile necesare pentru a-şi forma o impresie, cel mai adesea corectă, în legătură cu celălalt. Acelaşi fenomen stă la baza a ceea ce se numeşte în lumea adultă „prima

impresie". Deoarece am crescut şi am fost învăţaţi să nu privim prea atent sau de aproape feţele oamenilor, intuiţia ne mai ajută doar în primele 3-10 secunde, când acest lucru ne este social permis. Sunt momente în care cel pe care-l cunoaştem nu ştie încă în ce fel să se prezinte în faţa noastră (cf. Goffman, 1968) şi dezvăluie încă aspecte ale personalităţii lui pe care mai târziu le va ascunde.

Graţie acestei facultăţi vii şi puternice, liberă deocamdată de interdicţiile şi prostiile social-constrângătoare, copilul adună informaţii despre lumea din jur şi îşi construieşte scenariul, pentru a supravieţui şi a fi iubit de părinţi (sau figurile cvasi-parentale).

15.2. Sinele mişcător

Ca şi omologul său biologic, acest principiu psihologic joacă un rol decisiv în scrierea şi desfăşurarea scenariului. El se referă la faptul că simţul sinelui poate să aparţină oricăreia din cele trei stări ale Eului, în orice moment, şi poate sări de la o stare la alta, atunci când se iveşte o ocazie.

Cum nimic nu este mai bun decât un exemplu concret, voi descrie relaţia dintre Carmen şi Gilbert, căsătoriţi de doi ani. Carmen, extrovertă şi agreabilă, este uneori extrem de critică la adresa soţului ei, în special atunci când acesta pare a lenevi asemenea unui copil nepăsător. Atunci Carmen se plasează în Eul Părinte şi îl atenţionează aspru pentru păcatul de a dormi duminica până la ora 11:00. Apoi trece în Eul Copil liber şi uită ceea ce tocmai i-a spus. Numai că Gilbert nu uită, iar dacă soţia sa revine cu o astfel de atitudine din când în când, suspiciunea lui creşte („Nu înţeleg ce se întâmplă cu soţia mea şi de aceea sunt mai controlat şi mai precaut", spune Gilbert în şedinţa de terapie).

La rândul ei, Carmen observă spontaneitatea mai redusă a soţului ei şi se întreabă, în Eul Copil: „De ce se retrage? Ne simţeam aşa de bine împreună." Stările Eului Copil nu par a deţine informaţii complete

despre activitățile lor specifice. Astfel, când îl critică pe Gilbert, de pe Eul Părinte, Carmen uită cu desăvârşire de clipele minunate petrecute împreună, iar când îl mângâie, de pe Eul Copil, uită perdaful pe care tocmai i l-a administrat mai devreme.

În toate aceste stări Carmen şi Gilbert sunt ei înşişi de fiecare dată şi totul ar fi OK dacă n-ar fi angajați în scenarii de viață. Scenariile sunt posibile deoarece stările Eului nu sunt unificate, adică nu există o conştiență unitară a gândirilor, trăirilor şi comportamentelor asociate lor.

Din acest exemplu simplu rezultă (sper!) că „a fi autentic" şi "a avea integritate psihologică" nu sunt deloc unul şi acelaşi lucru. Este posibil să fii autentic fără să ai integritate, dar nu poți să ai integritate dacă nu eşti autentic. Pentru cei care confundă integritatea cu reprimarea trăirilor şi gândurilor evaluate ca indezirabile aceasta nu este o veste prea bună. Invers, cei care se simt în permanență ei înşişi nu sunt în mod obligatoriu persoane evoluate.

:„Aşa sunt eu", spune Carmen, fără a fi conştientă că din exterior este percepută ca două persoane distincte. Ceea ce din interior pare a fi conştiență, din exterior este inconştiență. Această magie este înfăptuită de sinele mişcător (vezi şi „cathexis liberă" - cap. 3.2. Patologia funcțională).

15.3. Fascinația şi imprinting-ul

Studiat în primul rând de etologi, imprinting-ul explică de ce puii de pasăre îşi confundă mamele cu primele obiecte care le sunt arătate după ce ies din ou. Manualele americane de psihologie a dezvoltării umane se întrec în a arăta o poză foarte nostimă în care faimosul Konrad Lorenz este urmat îndeaproape de un şir disciplinat de boboci de gâscă.

Fenomene fascinatorii similare se produc la copii, evident, în Eul Copil. Astfel apar fetişurile sexuale şi, în ciuda eforturilor Eului Adult,

Eul Copil al adultului este în continuare irezistibil atras sau dezgustat de obiecte specifice.

Un bărbat poate căuta o viață întregă femei cu nasul în vânt pentru că mama sa avea nasul în vânt, după cum o femeie va umbla toată viața pe tocuri (cu leucoplastul de rigoare), deoarece a observat, când era mică, excitația pe care tocurile mamei o stârneau tatălui ei.

Obiectele fascinatorii sunt fără număr şi, din aceste punct de vedere, între culoarea ochilor, alunițe si pasiunea pentru sunete nu sunt mari diferențe. Îmi amintesc de cineva care vădea un interes remarcabil pentru femeile tinere cu ochelari. Adept înfocat al teoriei reîncarnării după sute de ani, acest interes îi era cu totul inexplicabil. Ipoteza că, în primele zile după naştere, a fost îngrijit de o asistentă tânără cu ochelari l-a mai calmat. Bineînțeles, aceasta şi-a plătit astfel o datorie karmică din viața anterioară.

15.4. Telepatia

Fenomenele de acest tip (transmiterea la distanță a gândurilor şi/sau a stărilor) au făcut obiectul a numeroase studii ştiințifice şi sunt experimentate în anumite cupluri maritale, între frați sau între părinți şi copii. Deşi oamenii de ştiință sunt încă reticenți, evidențele empirice fac subiectul de mare interes pentru analistul scenariilor.

Comunicarea telepatică reprezintă un mediu ideal pentru circulația mesajelor pe linia părinți-copii, cu atât mai mult cu cât, datorită naturii lui încă necorupte de Eul Adult sau Părinte, copilul este, în Eul Copil, cel mai bun receptor posibil. Pe măsură ce creşte, această facultate devine tot mai nesigură datorită interferenței cu Eul Adult (care nu crede decât în fapte obiective) şi cu Eul Părinte (care condamnă, critică sau pedepseşte manifestarea liberă a Eului Copil).

Din această perspectivă, ceea ce un adult, cu un Eu Copil bine energizat, intuieşte că altcineva gândeşte sau vrea să spună/să ascundă

despre activităţile lor specifice. Astfel, când îl critică pe Gilbert, de pe Eul Părinte, Carmen uită cu desăvârşire de clipele minunate petrecute împreună, iar când îl mângâie, de pe Eul Copil, uită perdaful pe care tocmai i l-a administrat mai devreme.

În toate aceste stări Carmen şi Gilbert sunt ei înşişi de fiecare dată şi totul ar fi OK dacă n-ar fi angajaţi în scenarii de viaţă. Scenariile sunt posibile deoarece stările Eului nu sunt unificate, adică nu există o conştienţă unitară a gândirilor, trăirilor şi comportamentelor asociate lor.

Din acest exemplu simplu rezultă (sper!) că „a fi autentic" şi "a avea integritate psihologică" nu sunt deloc unul şi acelaşi lucru. Este posibil să fii autentic fără să ai integritate, dar nu poţi să ai integritate dacă nu eşti autentic. Pentru cei care confundă integritatea cu reprimarea trăirilor şi gândurilor evaluate ca indezirabile aceasta nu este o veste prea bună. Invers, cei care se simt în permanenţă ei înşişi nu sunt în mod obligatoriu persoane evoluate.

:„Aşa sunt eu", spune Carmen, fără a fi conştientă că din exterior este percepută ca două persoane distincte. Ceea ce din interior pare a fi conştienţă, din exterior este inconştienţă. Această magie este înfăptuită de sinele mişcător (vezi şi „cathexis liberă" - cap. 3.2. Patologia funcţională).

15.3. Fascinaţia şi imprinting-ul

Studiat în primul rând de etologi, imprinting-ul explică de ce puii de pasăre îşi confundă mamele cu primele obiecte care le sunt arătate după ce ies din ou. Manualele americane de psihologie a dezvoltării umane se întrec în a arăta o poză foarte nostimă în care faimosul Konrad Lorenz este urmat îndeaproape de un şir disciplinat de boboci de gâscă.

Fenomene fascinatorii similare se produc la copii, evident, în Eul Copil. Astfel apar fetişurile sexuale şi, în ciuda eforturilor Eului Adult,

Eul Copil al adultului este în continuare irezistibil atras sau dezgustat de obiecte specifice.

Un bărbat poate căuta o viaţă întreagă femei cu nasul în vânt pentru că mama sa avea nasul în vânt, după cum o femeie va umbla toată viaţa pe tocuri (cu leucoplastul de rigoare), deoarece a observat, când era mică, excitaţia pe care tocurile mamei o stârneau tatălui ei.

Obiectele fascinatorii sunt fără număr şi, din aceste punct de vedere, între culoarea ochilor, aluniţe si pasiunea pentru sunete nu sunt mari diferenţe. Îmi amintesc de cineva care vădea un interes remarcabil pentru femeile tinere cu ochelari. Adept înfocat al teoriei reîncarnării după sute de ani, acest interes îi era cu totul inexplicabil. Ipoteza că, în primele zile după naştere, a fost îngrijit de o asistentă tânără cu ochelari l-a mai calmat. Bineînţeles, aceasta şi-a plătit astfel o datorie karmică din viaţa anterioară.

15.4. Telepatia

Fenomenele de acest tip (transmiterea la distanţă a gândurilor şi/sau a stărilor) au făcut obiectul a numeroase studii ştiinţifice şi sunt experimentate în anumite cupluri maritale, între fraţi sau între părinţi şi copii. Deşi oamenii de ştiinţă sunt încă reticenţi, evidenţele empirice fac subiectul de mare interes pentru analistul scenariilor.

Comunicarea telepatică reprezintă un mediu ideal pentru circulaţia mesajelor pe linia părinţi-copii, cu atât mai mult cu cât, datorită naturii lui încă necorupte de Eul Adult sau Părinte, copilul este, în Eul Copil, cel mai bun receptor posibil. Pe măsură ce creşte, această facultate devine tot mai nesigură datorită interferenţei cu Eul Adult (care nu crede decât în fapte obiective) şi cu Eul Părinte (care condamnă, critică sau pedepseşte manifestarea liberă a Eului Copil).

Din această perspectivă, ceea ce un adult, cu un Eu Copil bine energizat, intuieşte că altcineva gândeşte sau vrea să spună/să ascundă

nu e nimic altceva decât telepatie. Sunt sigur că ţi s-a întâmplat şi ţie şi la asta te gândeşti acum (Quod erat demonstrandum!).

Deşi subtilă şi încă neconfirmată, influenţa comunicării telepatice în edificarea scenariilor de viaţă poate fi semnificativă. Noi putem construi un plan de viaţă având ca elemente ceea ce părinţii noştri doar au gândit fără a spune. Dacă în ceea ce au gândit ei nu este nimic vesel, de ce ar fi situaţia noastră altfel? Din fericire, noi putem înlocui ceea ce ei au gândit cu propria noastră gândire, de aici-şi-acum. Eu, de exemplu, mă gândesc să merg mai departe.

15.5. Paraziţii interni

Se referă la acele perioade de timp în care un eveniment viitor sau trecut exercită o influenţă independentă şi destabilizatoare asupra comportamentului individual. Numiţi de Berne (1972) "REACH-BACK" şi "AFTER-BURN", ei sunt similari cu paraziţii tradiţionali din AT prin aceea că se dezvoltă în principal în urma constrângerilor parentale, în copilărie.

Exemplu: este marţi şi decid ca la seminarul de vineri să pun la lucru uimitoarele şi ascunsele capacităţi ale studenţilor mei, invitându-i să mediteze asupra relaţiei dintre oferta emoţională a mamei către copilul ei în primii trei ani de viaţă şi oferta emoţională a copilului devenit adult, către propriul copil.

Cum în astfel de împrejurări intuiţia nu este suficientă, înţeleg că este nevoie să mă documentez, pentru a sprijini sau respinge diferitele argumente ce pot fi lansate. Date exacte despre Bowlby, Ainsworth şi experimentele de la Harvard nu pot afla decât din cărţi pricepute, iar cărţile astea sunt la Biblioteca Centrală Universitară. Viaţa mea se destabilizează uşor din clipa în care încep să caut permisul de acces şi bineînţeles că nu îl găsesc. Mă enervez cu graţie (Eul Părinte critică Eul Copil: „Unde-ţi era capul când ai folosit ultima dată permisul?") şi în

această stare merg la consultaţia individuală programată cu o săptămână în urmă. Nefiind relaxat, mi se pare că nu sunt suficient de atent cu clientul meu (mă simt inadecvat în Eul Copil).

Dublu nemulţumit, mă întorc acasă şi mă culc. Am un somn agitat şi dimineaţa mă trezesc obosit. Îmi vine să bat pe cineva şi mă bat pe mine însumi (mă lovesc din greşeală de piciorul mesei). Din fericire, atunci când caut ceva pentru a arunca în maşina a cărei alarmă zbiară de cinci minute, găsesc permisul.

Zbor literalmente spre B.C.U. şi zâmbesc încântat primelor trei persoane necunoscute pe care le întâlnesc. Toate trei rămân într-o stare lejeră de catatonie. Eu ajung la bibliotecă şi aflu că, fiind miercuri, se deschide abia la 12:00. Asta îmi dă tot programul peste cap.

În sfârşit, îmi procur cărţile şi realizez că nu este de ajuns să mă aflu în posesia lor. Trebuie să le şi citesc („Trântore, strigă Eul Părinte, crezi că poţi trăi numai cu intuiţie şi spontaneitate?"). Renunţ să văd în seara aceea o persoană foarte dragă, stau acasă, citesc şi mă întreb de ce s-a scris atât despre fenomenul carenţei afective când el este, de fapt, foarte limpede.

Furat de lectură, uit să pregătesc videocamera pentru întâlnirea de joi. Se face joi şi mă enervează iarăşi selectivitatea memoriei mele. Sunt pedepsitor în Eul Părinte şi neajutorat în Eul Copil. Nu-mi regăsesc echilibrul meu obişnuit. Vine seara şi o iau de la capăt cu Bowlby, Ainsworth şi depresia anaclitică. Aş vrea să scriu cartea de AT şi nu pot din cauza psihanalizei la copii. („Trebuie să pregăteşti seminarul", se aude discul intracranian). Mă revolt, în Eul Copil Rebel, nu mai citesc nimic şi adorm pe muzica de Haendel (disc extracranian - mult mai suportabil!).

Este vineri, mă trezesc foarte târziu (un nou prilej de nemulţumire) şi merg la seminar într-o stare de ambivalenţă accentuată. Decid instantaneu să nu amintesc de nici un studiu, totul se luminează şi

seminarul iese excelent. Seara târziu, înainte de a adormi, mă întreb ce-am învăţat din această poveste. Adorm şi visez că sunt un mare profesor.

15.6. Micul fascist

Trăieşte în cele mai profunde structuri ale personalităţii (Copilul din Eul Copil), fiind îngropat sub tone de comandamente, idealuri şi antrenament etic. Din când în când, aşa cum ne arată istoria măcelurilor umane, iese la suprafaţă.

Dacă la carnivore cruzimea înseamnă eficienţă, iar lăcomia este motivată de foame, la urmaşii lor mai evoluaţi, oamenii, cruzimea a devenit artă, iar lăcomia exploatare. Prada s-a transformat din scop în mijloc şi a devenit mai important să o auzi ţipând sau să o priveşti suferind decât să o omori.

Micul fascist amator de torturi, când e suficient de inteligent, îşi satisface nevoile sub masca fermităţii, obiectivităţii sau a justificărilor sofisticate. El pătrunde inclusiv în ceea ce pare a fi un perimetru elevat al existenţei umane, anume gândirea filosofică. Am întâlnit oameni ce întâmpinau dificultăţi de neînchipuit în a oferi câteva cuvinte de apreciere, cu atât mai puţin de admiraţie, dar erau maeştrii ai analizei critice şi vânători neînfricaţi ai imperfecţiunilor sau contradicţiilor. Aproape deloc conştienţi de acest aspect al fiinţei lor, viaţa lor se desfăşoară între cărţi, care le sunt mai aproapiate decât oamenii.

Cei mai mulţi oameni însă suprimă micul fascist, pretind că el nu există, îl acoperă sau îl deghizează cu angoase puternice. Unii încearcă să-şi demonstreze inocenţa devenind deliberat victime (Berne, 1972), pe principiul că e mai bine să fie vărsat sângele lor decât sângele altora. Oricare ar fi varianta, sângele este vărsat, iar micul fascist mulţumit.

Aceste tendinţe primitive sunt întreţesute cu injoncţiuni, precepte şi permisiuni ale scenariului, formând baza jocurilor de gradul trei, cele care sfârşesc la morgă sau la spital. Cel care pretinde că aceste forţe nu

există devine victima lor. Scenariul lui poate fi o încercare tragică de a demonstra că s-a eliberat de ele. Este nevoie de mult curaj pentru a trece de la „Este ameninţător, deci reprim şi nu mai există" la „Ce pot să fac în această problemă?".

15.7. Ipocrizia socială

Acest fenomen este alimentat de un contract social tranzacţional de tipul „Dacă tu accepţi felul meu de prezentare, accept şi eu felul tău de prezentare". Într-un grup de terapie, acest contract este anulat, confruntarea este permisă şi pot afirma, din experienţă, că rezultatele sunt grozave. Deşi adevărul uneori doare, nu este nimic mai minunat ca o comunicare onestă, între două fiinţe reale. În comparaţie cu ea, cel mai elaborat dialog între doi intelectuali este precum dialogul a două broaşte, în timpul unui concert simfonic.

Lipsa confruntării cu ceilalţi ca rezultat al contractului social este expresia de suprafaţă a lipsei confruntării cu noi înşine, ca rezultat al contractului ascuns între cele trei stări ale Eului. Părintele, Adultul şi Copilul sunt de acord să-şi accepte reciproc auto-prezentările şi nu oricine este atât de curajos încât să rezilieze contractul. Doar cineva care iubeşte mai mult realitatea dacât iluzia se poate angaja într-un astfel de act nebunesc.

După cum se poate vedea, există cel puţin o direcţie în care sănătatea reproducerii este un dezastru, iar distrugerea conştientă o dovadă unică de inteligenţă şi curaj. Când scenariile sunt distruse, Sinele este descoperit şi, odată cu el, acea parte pe care o putem respecta şi iubi.

seminarul iese excelent. Seara târziu, înainte de a adormi, mă întreb ce-am învăţat din această poveste. Adorm şi visez că sunt un mare profesor.

15.6. Micul fascist

Trăieşte în cele mai profunde structuri ale personalităţii (Copilul din Eul Copil), fiind îngropat sub tone de comandamente, idealuri şi antrenament etic. Din când în când, aşa cum ne arată istoria măcelurilor umane, iese la suprafaţă.

Dacă la carnivore cruzimea înseamnă eficienţă, iar lăcomia este motivată de foame, la urmaşii lor mai evoluaţi, oamenii, cruzimea a devenit artă, iar lăcomia exploatare. Prada s-a transformat din scop în mijloc şi a devenit mai important să o auzi ţipând sau să o priveşti suferind decât să o omori.

Micul fascist amator de torturi, când e suficient de inteligent, îşi satisface nevoile sub masca fermităţii, obiectivităţii sau a justificărilor sofisticate. El pătrunde inclusiv în ceea ce pare a fi un perimetru elevat al existenţei umane, anume gândirea filosofică. Am întâlnit oameni ce întâmpinau dificultăţi de neînchipuit în a oferi câteva cuvinte de apreciere, cu atât mai puţin de admiraţie, dar erau maeştrii ai analizei critice şi vânători neînfricaţi ai imperfecţiunilor sau contradicţiilor. Aproape deloc conştienţi de acest aspect al fiinţei lor, viaţa lor se desfăşoară între cărţi, care le sunt mai aproapiate decât oamenii.

Cei mai mulţi oameni însă suprimă micul fascist, pretind că el nu există, îl acoperă sau îl deghizează cu angoase puternice. Unii încearcă să-şi demonstreze inocenţa devenind deliberat victime (Berne, 1972), pe principiul că e mai bine să fie vărsat sângele lor decât sângele altora. Oricare ar fi varianta, sângele este vărsat, iar micul fascist mulţumit.

Aceste tendinţe primitive sunt întreţesute cu injoncţiuni, precepte şi permisiuni ale scenariului, formând baza jocurilor de gradul trei, cele care sfârşesc la morgă sau la spital. Cel care pretinde că aceste forţe nu

există devine victima lor. Scenariul lui poate fi o încercare tragică de a demonstra că s-a eliberat de ele. Este nevoie de mult curaj pentru a trece de la „Este ameninţător, deci reprim şi nu mai există" la „Ce pot să fac în această problemă?".

15.7. Ipocrizia socială

Acest fenomen este alimentat de un contract social tranzacţional de tipul „Dacă tu accepţi felul meu de prezentare, accept şi eu felul tău de prezentare". Într-un grup de terapie, acest contract este anulat, confruntarea este permisă şi pot afirma, din experienţă, că rezultatele sunt grozave. Deşi adevărul uneori doare, nu este nimic mai minunat ca o comunicare onestă, între două fiinţe reale. În comparaţie cu ea, cel mai elaborat dialog între doi intelectuali este precum dialogul a două broaşte, în timpul unui concert simfonic.

Lipsa confruntării cu ceilalţi ca rezultat al contractului social este expresia de suprafaţă a lipsei confruntării cu noi înşine, ca rezultat al contractului ascuns între cele trei stări ale Eului. Părintele, Adultul şi Copilul sunt de acord să-şi accepte reciproc auto-prezentările şi nu oricine este atât de curajos încât să rezilieze contractul. Doar cineva care iubeşte mai mult realitatea dacât iluzia se poate angaja într-un astfel de act nebunesc.

După cum se poate vedea, există cel puţin o direcţie în care sănătatea reproducerii este un dezastru, iar distrugerea conştientă o dovadă unică de inteligenţă şi curaj. Când scenariile sunt distruse, Sinele este descoperit şi, odată cu el, acea parte pe care o putem respecta şi iubi.

16. DRAMATURGIA DE TIP INFANTIL

16.1. Planurile de viaţă

Din perspectiva AT, fiecare dintre noi pune la punct, în copilărie, un plan de viaţă numit SCENARIU, care stabileşte ce fel de persoane vom fi, ce parteneri de cuplu vom avea, cum va fi realizarea socială şi care vor fi circumstanţele morţii. Deciziile principale sunt luate până la şapte ani, sub presiunea figurilor parentale şi a iluziilor infantile născute din contactul cu mediul înconjurător.

Scenariul structurează perioade mai mari sau mai mici (luni, ani) de timp, umplându-le cu activităţi rituale, discuţii tematice şi jocuri ce-l apropie pe individ de plata finală, întrerupte frecvent de perioade de izolare şi uneori de intimitate.

La cei deosebit de inteligenţi şi sensibili, aceste iluzii dispar treptat în ceea ce Erik Erikson (1959) a numit „crize ale vieţii". Dispariţia iluziilor face trăirea intimităţii mai frecventă şi mai accesibilă, prin stabilirea unor relaţii libere de jocuri psihologice, relaţii în care a dărui şi a primi gânduri şi sentimente autentice sunt acţiuni inocente.

Formulate astfel, lucrurile par a fi foarte simple. În realitate, este nevoie de eforturi mentale, emoţionale şi volitive susţinute pentru a dizolva planurile sau scenariile de viaţă şi de un curaj considerabil pentru a ne elibera de gunoiul pe care l-am acumulat din clipa în care am respirat pentru prima dată independent.

Analiza scenariilor de viaţă este, înainte de toate, o analiză a acestui gunoi, iar munca unui analist se suprapune adesea peste munca bravilor muncitori de la salubritate. Cu toate acestea, contrastul dintre limpezimea

crescândă a unui râu şi înnămolirea lui iniţială este suficient de puternic pentru a o face suportabilă. În plus, în apa cristalină a unui râu îţi poţi vedea propriul chip, renunţând la a te imagina fără riduri sau fire albe.

Iată un exemplu: Petre este un tânăr extrem de dotat din punct de vedere intelectual, promiţând o carieră de mare succes în domeniul dreptului. Devotat prietenei sale, a venit la terapie cu probleme de ejaculare precoce. Deşi prietena lui nu-i reproşase niciodată, el simţea tensiunea acumulându-se în relaţia de cuplu. Înainte de toate însă, era în joc onoarea lui de bărbat.

Investigarea istoriei de viaţă a scos la iveală următoarea dramă în cinci acte:

Actul 1: în timpul preşcolarităţii, îşi satisface pulsiunile sexuale prin masturbare; mama îl descoperă şi-l pedepseşte.

Actul 2: atras irezistibil de propriul corp, continuă să se masturbeze; este din nou pedepsit şi începe să trăiască pe de o parte confuzia („Ce este rău la corpul meu"), pe de altă parte vina („Sunt băiat rău pentru că n-o ascult pe mama").

Actul 3: mama recurge la o manevră suplimentară şi îl înspăimântă, spunându-i ceva de genul: „Când vei fi mai mare nu se va uita nici o fată la tine"; ca atare, Petre îşi reprimă pulsiunea.

Actul 4: în adolescenţă sexualitatea se trezeşte din nou şi, odată cu ea, vechile obiceiuri; în loc să se bucure de vitalitatea sa debordantă, Petre, prin Eul Părinte, reactivează culpabilitatea infantilă: „Ceea ce faci este greşit şi vei plăti pentru asta".

Actul 5: ca adult tânăr, nu poate avea o relaţie satisfăcătoare, el ejaculând imediat după penetrare; Eul Părinte proclamă: „Trebuie să ispăşeşti greşelile comise", iar Eul Copil Adaptat se conformează: „Sunt vinovat. Voi ejacula precoce până când vei fi mulţumit".

16.2. Ce-ar spune Shakespeare?

Dacă ar fi avut acces la literatura AT, Shakespeare ar fi remarcat, probabil, că scenariile pieselor de teatru sunt derivate intuitiv din scenariile din viaţă. Şi unele şi altele se bazează pe un număr limitat de teme sau conflicte dramatice, cel mai cunoscut fiind, desigur, cel Oedipian. Literatura şi mitologia greacă sunt generoase în ofertele lor dramatice.

Atât criticul de teatru, cât şi analistul scenariilor, în măsura în care cunosc intriga, îşi pot imagina relativ uşor consecinţele, în absenţa unor schimbări de substanţă. Criticul ştie că Medeea doreşte să se răzbune pe iubitul ei Iason, care intenţionează să o părăsească pentru a se însura cu fiica regelui din Corint. El observă oscilaţia tragică a Medeei între hotărârea cumplită de a-şi ucide copiii şi dragostea faţă de aceştia şi anticipă finalul spre care o îndreaptă pe Medeea patimile ei mistuitoare. Dacă nimeni nu intervine, Medeea se va răzbuna. O consultaţie individuală, cvasi-terapeutică, ar fi putut salva totul.

De asemenea, atât în viaţa reală cât şi în teatru, acţiunea poate avansa dacă anumite cuvinte sunt rostite la momentul potrivit. Dacă eroul îşi schimbă replicile sau stările Eului, cei din jurul lui vor răspunde diferit, ceea ce va face scenariul inutil sau irelevant.

În AT, renunţarea la scenariu este scop terapeutic. În teatru, dacă Diana de Belflor ar recunoaşte nobleţea morală a secretarului ei Teodoro, superioară titlurilor aristocratice la care ţine atât de mult, s-ar căsători cu el, renunţând la a se comporta ca în proverbul cu câinele grădinarului, care nici nu mănâncă legumele, nici nu-i lasă pe alţii să le mănânce (vezi „Câinele grădinarului" - Lope de Vega).

Orice scenariu rulează personaje „pozitive" şi „negative", „învingători" şi „învinşi". Ce se înţelege cu adevărat prin învingător şi învins depinde de specificul scenariului. Într-o telenovelă, de exemplu, o

învingătoare este o femeie care rămâne cu bărbatul dorit, pe când o învinsă este cea care îl pierde. Într-un film de acţiune („Matrix" - de ex.), personajul pozitiv îi ucide cu sânge rece pe „băieţii răi", pe când personajele negative procedează exact pe dos. Alte filme (vezi „Fight Club") cultivă cu rafinament ambivalenţa, astfel încât nu vei mai şti cine este pozitiv şi cine negativ.

În analiza scenariilor, învingătorii sunt numiţi PRINŢI/ PRINŢESE, iar învinşii BROAŞTE RÂIOASE. Obiectivul analizei este să-i transforme pe cei din urmă în cei dintâi. Pentru aceasta, terapeutul va examina împreună cu clientul său conceptul de învingător. Procedura este consumatoare de timp, întrucât clientul nu a venit la terapie pentru a deveni prinţ, ci pentru a se adapta universului său de broscoi. Faptul este cu totul natural, deoarece o persoană care renunţă la scenariu ar avea de înfruntat necunoscutul propriei vieţi, postură cu totul inconfortabilă şi penibilă pe deasupra, dacă ne gândim că mai plăteşte şi onorariu consistent pentru ea.

16.3. Influenţa basmelor

Cea mai arhaică versiune a scenariului este concepută de Eul Copil al copilului la o vârstă când pentru el există puţine persoane reale (cel mai adesea una: mama). Copilul îi percepe pe părinţi ca pe nişte uriaşi, dipunând de puteri magice pe care le pot folosi în favoarea sau în detrimentul său.

Mai târziu, universul copilului se îmbogăţeşte cu personajele de basm la care are acces prin cărţi colorate, televizor sau talentele narative ale celor apropiaţi. El îşi rescrie scenariul, făcând loc noilor figuri de care este atras sau pe care le respinge, pe modelul relaţiilor cu giganţii din jurul său.

Lumea sa imaginară este populată acum de personaje din cele mai diverse, de la prieteni şi protectori puternici până la figuri

înspăimântătoare sau fascinante prin forța lor, creaturi pe jumătate reale, capabile de performanțe nemaiauzite și nemaivăzute.

Poveștile și miturile reprezintă textura de bază a scenariului de viață a unui copil care, la fel ca alte milioane de copii înaintea sa, este sensibil la o poveste coerentă ce a traversat secolele sau mileniile, datorită impactului său asupra straturilor primitive ale minții umane. În cel mai rău caz, ea îi oferă terapeutului o bază solidă pe care poate lucra împreună cu clientul său, iar în cel mai bun caz, indicii salvatori pentru a schimba un final tragic.

Copiii din toate timpurile au avut de înfruntat aceleași probleme și au dispus de aceleași mijloace psihologice pentru a le face față. Avansul tehnologic al civilizației nu a schimbat decât formele în care strugurii sunt presați, strugurii fiind în esență aceiași (poate chiar mai puțin gustoși, cu poluarea fără frontiere).

Prin urmare, personajele și aventurile lor nu sunt prea diferite, ceea ce înseamnă că structura narativă nu a fost alterată. Dacă identificăm o parte din elementele scenariului, putem prezice cu o anumită siguranță plata finală așteptată, prevenindu-l pe client în legătură cu dezastrele pe care le caută plin de entuziasm. Eventuala sa înțelegere o putem numi „progres", iar ieșirea din scenariu o putem boteza „vindecare".

16.4. Critica extraterestră a Scufiței Roșii

Pentru a descrie mai obiectiv viața pe Pământ, Eric Berne (1972) a inventat un vizitator de pe Marte, adică un MARȚIAN, care îi privește pe oameni și faptele lor și meditează asupra a ceea ce vede într-o manieră personală, fără a ține cont de ceea ce oamenii spun că se întâmplă sau ar vrea să creadă că se întâmplă.

Iată gândurile sale după ce a ascultat celebra poveste a Scufiței Roșii: Ce fel de mamă este aceea care își trimite fetița într-o pădure în

care sunt lupi? De ce nu se duce chiar ea, sau de ce nu o însoțește pe Scufița Roșie într-o astfel de călătorie periculoasă?

Dacă bunica este bătrână și neajutorată, de ce a fost lăsată singură într-o căsuță atât de departe? Și dacă, din motive necunoscute, Scufița Roșie a fost nevoită să plece singură, de ce mama ei nu a avertizat-o să nu se oprească și în nici un caz să nu-i vorbească lupului? Colac peste pupăză, ce fel de lup este acela care vorbește?

Mama Scufiței Roșii sau era proastă de-a binelea sau nu-i păsa deloc de ceea ce i s-ar putea întâmpla fetiței. Poate, cine știe, chiar dorea să scape definitiv de Scufița Roșie. Pe de altă parte, cât de proastă era Scufița Roșie însăși? Ce fel de fetiță poate vedea ochii, urechile, mâinile și dinții lupului și să creadă totuși că aceea este bunica? De ce nu a fugit imediat din casa bunicii?

Nici bunica, nici vânătorul nu sunt dincolo de orice bănuială. Dacă ar avea nevoie de sprijinul familiei, de ce a acceptat bunica să locuiască așa de departe? Și dacă tot locuia singură în pădure, de ce nu stătea cu ușa încuiată? Și cum s-a întâmplat ca tocmai atunci vânătorul să fie prin preajmă? Mai mult decât atât, după ce le-a salvat pe cele două victime, de ce a mai umplut burta lupului cu pietre?

Dacă înțelegem comportamentul acestor două personaje prin prisma scenariilor de viață, critica extraterestră de mai sus apare complet inadecvată, adică extra-terestră:

i) Este clar că mama încearcă să scape de fiica ei (nedorită, probabil) printr-o modalitate care să n-o incrimineze, altfel spus, printr-un „accident". Părinții excesiv de prudenți cu copiii lor, pe care nu-i lasă niciodată nesupravegheați, sunt angajați, la rândul lor într-un contrascenariu, singurul apt să echilibreze scenariul inconștient și amenințător al debarasării de propriile odrasle.

ii) Lupul, la rândul lui, se supraestimează și, în loc să se rezume la hrana obișnuită, caută necazurile cu lumânarea. Când era mai tânăr

înspăimântătoare sau fascinante prin forța lor, creaturi pe jumătate reale, capabile de performanțe nemaiauzite și nemaivăzute.

Poveștile și miturile reprezintă textura de bază a scenariului de viață a unui copil care, la fel ca alte milioane de copii înaintea sa, este sensibil la o poveste coerentă ce a traversat secolele sau mileniile, datorită impactului său asupra straturilor primitive ale minții umane. În cel mai rău caz, ea îi oferă terapeutului o bază solidă pe care poate lucra împreună cu clientul său, iar în cel mai bun caz, indicii salvatori pentru a schimba un final tragic.

Copiii din toate timpurile au avut de înfruntat aceleași probleme și au dispus de aceleași mijloace psihologice pentru a le face față. Avansul tehnologic al civilizației nu a schimbat decât formele în care strugurii sunt presați, strugurii fiind în esență aceiași (poate chiar mai puțin gustoși, cu poluarea fără frontiere).

Prin urmare, personajele și aventurile lor nu sunt prea diferite, ceea ce înseamnă că structura narativă nu a fost alterată. Dacă identificăm o parte din elementele scenariului, putem prezice cu o anumită siguranță plata finală așteptată, prevenindu-l pe client în legătură cu dezastrele pe care le caută plin de entuziasm. Eventuala sa înțelegere o putem numi „progres", iar ieșirea din scenariu o putem boteza „vindecare".

16.4. Critica extraterestră a Scufiței Roșii

Pentru a descrie mai obiectiv viața pe Pământ, Eric Berne (1972) a inventat un vizitator de pe Marte, adică un MARȚIAN, care îi privește pe oameni și faptele lor și meditează asupra a ceea ce vede într-o manieră personală, fără a ține cont de ceea ce oamenii spun că se întâmplă sau ar vrea să creadă că se întâmplă.

Iată gândurile sale după ce a ascultat celebra poveste a Scufiței Roșii: Ce fel de mamă este aceea care își trimite fetița într-o pădure în

care sunt lupi? De ce nu se duce chiar ea, sau de ce nu o însoțește pe Scufița Roșie într-o astfel de călătorie periculoasă?

Dacă bunica este bătrână și neajutorată, de ce a fost lăsată singură într-o căsuță atât de departe? Și dacă, din motive necunoscute, Scufița Roșie a fost nevoită să plece singură, de ce mama ei nu a avertizat-o să nu se oprească și în nici un caz să nu-i vorbească lupului? Colac peste pupăză, ce fel de lup este acela care vorbește?

Mama Scufiței Roșii sau era proastă de-a binelea sau nu-i păsa deloc de ceea ce i s-ar putea întâmpla fetiței. Poate, cine știe, chiar dorea să scape definitiv de Scufița Roșie. Pe de altă parte, cât de proastă era Scufița Roșie însăși? Ce fel de fetiță poate vedea ochii, urechile, mâinile și dinții lupului și să creadă totuși că aceea este bunica? De ce nu a fugit imediat din casa bunicii?

Nici bunica, nici vânătorul nu sunt dincolo de orice bănuială. Dacă ar avea nevoie de sprijinul familiei, de ce a acceptat bunica să locuiască așa de departe? Și dacă tot locuia singură în pădure, de ce nu stătea cu ușa încuiată? Și cum s-a întâmplat ca tocmai atunci vânătorul să fie prin preajmă? Mai mult decât atât, după ce le-a salvat pe cele două victime, de ce a mai umplut burta lupului cu pietre?

Dacă înțelegem comportamentul acestor două personaje prin prisma scenariilor de viață, critica extraterestră de mai sus apare complet inadecvată, adică extra-terestră:

i) Este clar că mama încearcă să scape de fiica ei (nedorită, probabil) printr-o modalitate care să n-o incrimineze, altfel spus, printr-un „accident". Părinții excesiv de prudenți cu copiii lor, pe care nu-i lasă niciodată nesupravegheați, sunt angajați, la rândul lor într-un contrascenariu, singurul apt să echilibreze scenariul inconștient și amenințător al debarasării de propriile odrasle.

ii) Lupul, la rândul lui, se supraestimează și, în loc să se rezume la hrana obișnuită, caută necazurile cu lumânarea. Când era mai tânăr

probabil l-a citit pe Nietzsche. (Ce nu e clar? Dacă tot vorbeşte de ce n-ar putea să şi citească?)

iii) Şi bunica este în căutare de acţiune, altfel nu ar locui în pădure, ci alături de copiii ei, (sau măcar vis-a-vis). Două variante sunt posibile: sau a avut o viaţă aventuroasă, la care nu vrea să renunţe nici la bătrâneţe (este consistentă în comportament), sau a avut o viaţă anostă, pe care vrea s-o compenseze pe ultima sută de metri.

iv) Vânătorul este, de departe, un salvator, un individ angrenat într-un scenariu adolescentin, pe tiparul cavalerilor rătăcitori şi altruişti.

v) Scufiţa Roşie este o adeptă a jocului „Rapo".

Dacă stăm strâmb şi judecăm drept, putem observa că lupul iese cel mai rău din această afacere. Morala poveştii, prin urmare, nu se adresează copilelor, care sunt încurajate să meargă în pădurile pline de lupi, ci lupilor tineri, care nu ar trebui să meargă neînsoţiţi prin pădurile pline de fetiţe şi bunici.

16.5. Creşa ca atelier demiurgic

Este şocant să afli că destinul unui om este decis de un copil de maxim şase-şapte ani şi că evenimentele principale sunt fixate în jurul vârstei de trei ani. Exact această idee este susţinută de teoria tranzacţională a scenariilor.

Cum spune Berne (1972): „Este mult mai uşor de crezut dacă stai de vorbă cu un copil de trei ani". De asemena, este de folos să observi ce s-a întâmplat ieri în lume şi ce se întâmplă astăzi. Monumentele şi documentele vechi, spitalele, casele de toleranţă şi dezbaterile politice, sunt tot atâtea locuri în care istoria scenariilor umane poate fi citită.

Oamenii îşi poartă scenariile şi contrascenariile prin intermendiul vocilor Eului Părinte, care le spune ce să facă, unde, când, cum şi cu cine. Pe de altă parte, Eul Copil îşi reprezintă persoana care ar vrea să fie. Cu astfel de încărcături psihologice, ei sunt prinşi în ţesătura

scenariilor altor oameni: mai întâi proprii părinţi, apoi profesorii, partenerii de cuplu, colegii de serviciu şi, nu în ultimul rând, scenariile celor ce guvernează locurile în care se întâmplă să trăiască.

Toate aceste scenarii se potrivesc la milimetru sau la secundă, ca piesele unui uriaş puzzle aşezate ordonat pe nivelul inconştient al psihicului uman. Genele şi circumstanţele externe create de oameni mai puţin înrobiţi acţionează temporar asupra scenariului, deschizând timid o uşă spre libertate.

Dacă actorul e prea îndrăgostit de propria sa dramă, el fie nu va observa, fie va închide nemulţumit uşa. Nu poate ieşi pentru că scenariul îl ţine pe loc. Scenariul este familiar şi reconfortant în comparaţie cu lumea liberă şi plină de pericole. În plus, el asigură o plată finală, şi nimic nu se poate compara cu aceasta, întrucât plata este aşteptată din copilărie şi nimic nu o poate înlocui.

17. ANATOMIA UNUI SCENARIU

17.1. Blestemul-recompensă

„Recompensele" ultime pe care practica terapeutică le-a relevat pot fi concentrate în patru categorii: a fi un singuratic, un vagabond, un nebun sau a muri. Dependenţa de alcool sau de drog este modalitatea cea mai agreabilă de a ajunge la una din cele patru categorii.

Deşi este greu de admis puterea incredibilă pe care o au cuvintele mamei asupra copilului ei, expresii de tipul: „Sper să mori într-o bună zi!" sau „Îţi doresc viaţă lungă" nu sunt deloc nevinovate. Un impact asemănător îl au cuvintele partenerului de cuplu. Copilul le asimilează în Eul Părinte şi le urmează apoi inconştient, fie apropiindu-se rapid de moarte, fie având o viaţă lungă şi sănătoasă.

Berne ("What do you say after you say hello", 1972) citează câtiva clienţi care îşi reamintesc modul în care au răspuns la directivele-blestem din copilărie:

1. Mama: „Eşti exact ca taică-tău" (care a divorţat de ea).
   Fiul: „Deştept tip, tata."
2. Tatăl: „Vei sfârşi exact ca mătuşa ta" (sora mamei, internată într-o clinică psihiatrică).
   Fiica: „Dacă spui tu".
3. Mama: „Mai bine ai muri".
   Fiica: „Nu vreau, dar dacă spui tu, cred că este necesar".
4. Tatăl: „Cu temperamentul tău vei ucide pe cineva într-o zi".
   Fiul: „Dacă nu vei fi tu acela, sigur va fi altcineva".

Numai după zeci de astfel de tranzacţii copilul se hotărăşte să urmeze directiva. Aceasta înseamnă că este reponsabil pentru decizia sa, tot aşa cum, în terapie, este responsabil pentru anularea ei.

17.2. Elementul central

Elementul central al scenariului de viaţă este injoncţiunea, un mesaj introdus definitiv în mintea copilului prin repetarea frecventă şi pedepsirea drastică a oricărei încercări de transgresare.

Injoncţiunile de gradul 1 sunt social acceptabile şi permit scenarii câştigătoare. Ele sunt consolidate prin apreciere sau blamare. Exemplu: „nu e cazul să fii atât de ambiţios", „fii cuminte", „fii drăguţă cu invitaţii".

Injoncţiunile de gradul 2, ceva mai ferme, combină seducţia cu ameninţarea şi produc, de regulă, scenarii non-câştigătoare. Exemple: „nu vorbi cu tatăl tău despre asta", „nu te amesteca cu ceilalţi".

Injoncţiunile de gradul 3 sunt transmise prin urlete şi ţipete şi generează blocaje puternice prin intermediul anxietăţii sau angoasei. Exemple: „nu e treaba ta să gândeşti", „nu exista".

Deoarece majoritatea injoncţiunilor sunt implantate la vârste foarte mici, figurile care le emit par magice pentru copil. Dacă ele au un caracter protector (vin de pe nivelul Părinte Normativ pozitiv) mama este „zâna cea bună", iar dacă sunt distructive (vin de pe nivelul Părinte Normativ negativ) mama este „vrăjitoarea cea rea".

17.3. Provocarea

Acest element de incitare îi transformă pe oameni în alcoolici, jucători învederaţi, criminali şi alte tipuri de rataţi. Mecanismul este simplu: Eul Părinte intervine pe lângă Eul Copil exact la momentul

critic: „Nu înceta să te gândeşti la alcool/ sex/ bani, nu le lăsa să treacă pe lângă tine".

Istoria mai amplă a provocării îşi are originea în Eul Copil al tatălui/ mamei care este inserat pe subnivelul Părinte din Eul copil al copilului. Când Părintele din Copil, numit de Berne (1972) „Electrodul" apasă un anumit buton, individul mai comandă o bere sau mai mizează o dată.

În mod natural, elementul provocator al scenariului este provocator şi pentru terapeut, care întâmpină aici cele mai mari dificultăţi. Dacă injoncţiunea este emisă de un uriaş sau de o vrăjitoare ale căror chipuri şi tonuri au spart toate defensele copilului, ea va reclama o muncă titanică pentru a fi contrabalansată de o permisiune emisă de terapeut şi susţinută de Eul Adult al clientului.

17.4. Prescripţia

Programate biologic până la un anumit punct, Eurile Părinte ale părinţilor transmit mesaje bine-intenţionate numite „prescripţii". Ele au o calitate profund pământească („Este necesar să munceşti", „Economiseşte banii. Nu-i arunca în vânt", „Fii punctual") şi îl încurajază pe copil să se comporte în moduri care să-i asigure prosperitatea.

Desigur, familiile au şi prescripţii personale: „Nu traversa pe mijlocul străzii", „Bea un ceai în fiecare zi", „Ascultă buletinul meteo", „Nu te spăla cu săpunul altcuiva".

Când prescripţiile sunt emise de Părintele Hrănitor, iar injoncţiunile de Părintele Normativ sau Copilul din părinte, contradicţiile nu lipsesc. Încercarea de a satisface simultan cerinţele unui scenariu distructiv şi ale unui contra-scenariu bine-intenţionat conduce la comportamente ciudate, ca în exemplu următor:

Tatăl obişnuia să-i spună lui Mihai că ar prefera să-l vadă mort, în timp ce mama îl atenţiona constant să treacă numai pe zebră. Prin

urmare, Mihai s-a aruncat în faţa unei maşini pe trecerea de pietoni, când semaforul arăta roşu.

17.5. Modelele parentale

Atent studiate de psihologi, modelele parentale clare permit identificări de rol-sex clare. Lucrurile se complică atunci când modelele oferite de Eul Părinte şi Eul Adult al unui părinte, deşi sprijinite de Eul Părinte al celuilalt, sunt subminate în secret de Eul Copil al celui din urmă.

De exemplu, o fetiţă care învaţă de la mama sa cum să fie frumoasă şi decentă, primeşte un mesaj secret de la Eul Copil al tatălui său: „Nu fi chiar aşa timidă. Arată-le băieţilor ce ştii".

În cazul unui băiat, modelul parental este cel mai influent în alegerea carierei: „Vreau să fiu poliţist/ hoţ, aşa cum e tata". Mama transmite un mesaj diferit, referindu-se nu la profesie, ci la un tip special de tranzacţie: „Nu te băga în ceva aşa de riscant".

În raport cu cerinţele mamei, copilul poate fi considerat un rebel, deoarece alege profesiunea tatălui. În realitate, el are trei mame (Părintele, Adultul, Copilul), iar alegerea lui o satisface complet pe ultima. Copilul observase încântarea din Eul Copil al mamei atunci când tatăl său îşi povestea ultimele peripeţii (fie de poliţist, fie de hoţ).

17.6. Demonul

Demonul este sub-nivelul Copil din Eul Copil. El apare în cele mai neaşteptate momente şi subminează sau distruge în câteva secunde o muncă de câteva ore sau zile. Într-un grup de terapie, după ce un client îşi clarifică o situaţie neterminată, depăşind un blocaj, un alt membru al grupului, printr-o intervenţie stupefiantă pentru toată lumea, îl aduce exact în puctul din care plecase („Ha, ha, ha!, râde el pe Eul Copil, credeai că o să scapi aşa de uşor?").

Alteori, clientul însuşi, prin propriul demon, se auto-sabotează. Îmi amintesc un dialog cu un tânăr aflat pe marginea unei presupuse dezamăgiri profesionale.

C: Nici unul din psihologii şi terapeuţii pe care i-am cunoscut nu au reuşit să mă convingă.

T: Nu te-au convins că...

C: ... că ceea ce fac este util.

T: Te aştepţi ca ei să-ţi demonstreze că această profesie foloseşte la ceva.

C: Exact. Şi de aceea cred că psihologia şi psihoterapia sunt o mare pierdere de vreme

T: Şi ce simţi când gândeşti asta?

C: Sunt foarte dezamăgit. Toţi specialiştii pe care i-am întâlnit m-au dezamăgit. Nici unul nu m-a convins. N-au reuţit să-mi arate că profesia pentru care mă pregătesc valorează ceva.

T: Ce-ai putea face TU în această situaţie?

C: Să fiu mai îngăduitor cu ei.

T: Să fii mai tolerant.

C: Da, să ascult mai atent, să fiu mai vigilent, mai deschis.

T: Ce te împiedică să fii mai îngăduitor?

C: Atunci când am fost îngăduitor am luat ţeapă.

T: Ţi-e teamă să nu iei ţeapă din nou?

C: Întocmai. Dacă aş fi mai îngăduitor aş putea lua ţeapă din nou şi m-am săturat.

T: Înţelegi ce se întâmplă acum cu tine?

C: Înţeleg, evident. M-am gândit şi eu la asta. Aş putea înţelege mai bine psihologia şi psihoterapia dacă aş fi mai deschis cu cei care le practică. Dar mi-e teamă să fiu deschis. Dacă aş fi mai deschis, dacă aş risca să fiu mai deschis, aş putea lua ţeapă din nou.

T: Şi ce poţi face ştiind toate acestea?

C: Nu ştiu. Aştept să vină cineva să mă convingă. (iar în Eul Copil: „Ha ha, ha! Te-am dus, fraiere. Credeai c-o să cedez?”).

Ce poate face terapeutul în astfel de situaţii? Iată câteva alternative:

a) se lasă de terapie şi se apucă de legumicultură.

b) se înfurie, reprimă şi se descarcă pe ţinte mai prietenoase (partenera de cuplu, copilul, câinele, supervizorul - ordinea e aleatoare).

c) se înfurie, nu reprimă şi pune de un box cu clientul.

d) îşi comunică onest trăirea emoţională pe care o are în urma acestui dialog. Personal, optez pentru altceva: de la şedinţa următoare dublez taxa. (Ce crezi, merge şiretlicul? Doar am şi eu demonul meu).

Când este respins, demonul se refugiază în subsolurile psihicului de unde răsare în momentele cheie, de exemplu atunci când Sisif se apropie cu bolovanul de vârf. Când este acceptat, demonul devine treptat sursa unui umor de bună calitate şi a unor şotii pline de tâlc.

17.7. Permisiunea

Deşi părinţii excelează în a umple capetele copiilor cu tot felul de restricţii sau constrângeri, ei oferă adesea şi permisiuni. Permisiunile nu înrobesc, deoarece nu au nimic compulsiv ataşat. Ele seamănă cu permisele de vânătoare sau de pescuit. Dacă vrei poţi să pescuieşti, dar nu este obligatoriu să o faci. În comparaţie cu constrângerile, care alterează exerciţiul libertăţii, permisiunile lasă libertatea necontaminată. Dacă nu ai voie să pescuieşti, e sigur că nu vei mânca peşte prins de mâna (sau de undiţa) ta. Dar faptul că ai voie să pescuieşti nu este echivalent cu o masă bogată în peşte. S-ar putea să fii un pescar nepriceput, dar nimeni nu va suferi din cauza asta.

Pare mai greu de crezut, dar permisiunile parentale fac o persoană frumoasă sau nu. Frumuseţea nu este în primul rând o chestiune de armonie fizică, ci de permisiune. Anatomia face o femeie drăguţă sau fotogenică, iar zâmbetul tatălui, în copilărie, îi face frumuseţea să-i

strălucească în ochi. Când unei fete i se permite să fie frumoasă, ea devine frumoasă.

Unele relații de cuplu autentice sunt, din acest punct de vedere, terapeutice. Un partener anulează o constrângere parentală și îi permite celuilalt să fie frumos. În mod natural, acesta devine frumos, iar fenomenul este remarcat de cei din jur: "Arăți excelent de când sunteți împreună".

Copiii fac lucrurile PENTRU CINEVA, cel mai frecvent pentru părinți. De asemenea, ei învață să facă lucrurile DE LA CINEVA. A face un lucru pentru cineva și a învăța acel lucru de la cineva este axul scenariului de viață. În mod obișnuit, copilul FACE un lucru pentru părintele de SEX OPUS și ÎNVAȚĂ să-l facă de la părintele de ACELAȘI SEX.

Permisiunile sunt instrumente terapeutice uimitoare, deoarece ele oferă șansa unui analist extern (analistul scenariilor) să-l elibereze pe client de injoncțiunile și recompensele - blestem administrate sau promise de părinții lui.

Când i-am spus unei cliente că poate comunica și că poate atinge și un alt bărbat decât soțul ei, dacă îi vine să facă asta, fără ca gestul ei să fie infidel sau adulterin, m-a privit încântată și neîncrezătoare. Eul ei Copil jubila: „De când aștept să-mi spună cineva așa ceva", pe când Eul Părinte își consuma ultimele muniții: „Nu ai voie să fii caldă cu un alt bărbat decât soțul tău". Citită altfel, permisiunea mea era o constrângere pentru Eul Părinte: „Las-o în pace!". Cu cât Eul Părinte este mai rigid, cu atât reacția lui este mai intensă: „Cine ești tu să-mi spui mie ce să fac?" (sub-nivelul Copil din Eul Părinte). Aceasta nu este decât ostilitatea inconștientă pe care învăț treptat să o înfrunt când pătrund în teritorii bine păzite.

Una din cele mai importante pemisiuni care pot fi acordate, în terapie sau în afara ei, este aceea de a renunța la gândirea de împrumut și de a gândi independent. Numeroși oameni au uitat cum e să gândești cu propriul cap și nu au mai avut o idee personală din copilărie. Din acest punct de vedere, pentru cei originali, nonconformiști sau autonomi în gândire, lumea este un loc mult mai provocator, în măsura în care sunt interesați de cooperare și interacțiuni sociale constructive.

Așezămintele psihiatrice blochează net încercările de gândire independentă a pacienților (Berne, 1972), iar munca unui terapeut se concentrează pe distrugerea lentă a muncii altor terapeuți, astfel încât clientul să-și dea voie să gândească (energizarea gradată a Eului Adult).

În cazul unor dependenți de drog, alcool sau jocuri de noroc, conceptul de permisiune a fost prezentat cu acuratețe de un jucător învederat: „Eu am nevoie de cineva care să-mi spună că AM VOIE să mă opresc, deoarece o altă voce în cap îmi spune că n-am voie". El ascultă de vocea unui părinte care îi spune: „Joacă! Joacă!" iar ecuația inconștientă parentală este:

1. Nu sunt bun de nimic. Cum aș putea fi bun de ceva?
2. Dacă fiul meu ar depinde de mine, aș fi bun de ceva. Cum să-l fac să depindă de mine?
3. Dacă el cheltuie banii pe drog, alcool sau jocuri de noroc, eu aș putea să-i ofer alți bani, prin urmare el ar depinde de mine. Poate chiar m-ar iubi.

Rezultatul: în timp ce, conștient, prin Eul Părinte, părintele își ceartă fiul pentru comportament nesăbuit („Oamenii responsabili nu joacă/ nu pariază sume mari"), inconștient, prin Eul Copil, îi transmite: „Joacă! Este atât de excitant!".

Cele mai importante permisiuni sunt de a iubi, a gândi și a te schimba, atunci când dorești aceasta. O persoană care le-a primit are un fel de UȘURINȚĂ DE A FI, ușurință care, atunci când nu stârnește invidie sau ostilitate („Cum de-și permite?!"), generează, desigur, admirație. (Cunoști și tu pe cineva?).

17.8. Îndreptarul ortografic

Este un element care ridică injoncțiunea și eliberează persoana de scenariu, astfel încât ea își poate urmări propriile aspirații. Este ca și cum scenariul ar avea o comandă "Spelling and Grammar", dar mai sofisticată, capabilă să amelioreze scenariul, să-l facă mai flexibil.

Activat întâmplător sau deliberat, „îndreptarul" este o binecuvântare, cu o condiție: să nu fie ironic, precum în exemplele următoare.

Viața va fi mai bună/fericită:
- după ce vei muri;
- după ce vei întâlni un terapeut competent (iar asta durează);
- după ce vei naște un băiat/o fetiță;
- când vei avea vârsta la care tatăl tău a divorțat;
- când fata ta se va mărita;
- după ce vei munci din greu pentru firmă;
- când te vei pensiona.

17.9. Antiscenariul

Există copii care se revoltă împotriva anumitor injoncțiuni, care fac exact opusul la ceea ce se aștepta de la ei și care trăiesc, astfel, în antiscenariu. Acesta este, firește, un alt scenariu, în același fel în care Eul Copil Rebel nu este independent, ci o formă a Eului Copil Adaptat. Adolescenții supărați pe părinții lor și fetele care spun „Nu voi fi niciodată ca mama" sunt exemple semnificative.

Antiscenariul se apropie de ceea ce E. Erikson ("Identity and the Life Cycle") numește „difuzia identității". Mama spune: „Fă duș zilnic", iar copilul face duș săptămânal. Mama spune: „Învață temeinic", iar copilul abandonează școala. În cazuri mai fericite, mama spune „Nu gândi", iar copilul începe să gândească.

Perseverența sa ostentativă nu-i permite să afle ce nevoi reale are, ce dorește cu adevărat, într-un cuvânt, cine este el. Ocupat să se anti-programeze în raport cu părinții, nu mai știe cine este și ce poate face. Sfidarea sa nu este libertate, ci iluzie. A asculta de un program contrar nu este altceva decât un alt program.

17.10. Casetele video și audio

În timpul creării scenariului copilul are aspirații legitime. Ele îi sunt 100% proprii și sunt reprezentate de imagini a ceea ce ar face dacă ar putea acționa așa cum dorește. Cei mai norocoși beneficiază de timpul, spațiul și persoanele potrivite pentru a le traduce în realitate. Restul le ascund cu grijă de lumea profană, iar ceea ce fac mai departe este decis nu de imagini, ci de vocile pe care le aud înăuntrul lor.

Copilul, până la șase ani, aude și înregistrează sute și mii de tranzacții, majoritatea între cele câteva persoane semnificative din jurul lui (mama, tata, frații, bunicii). Pe baza lor își scrie scenariul și își decide viața.

În timp aceste dialoguri nu numai că nu dispar, dar se înmulțesc și se îmbogățesc neîncetat, astfel încât nimeni nu poate fi conștient de cantitatea și calitatea tranzacțiilor pe care le-a stocat în cavernele obscure ale minții inconștiente.

Un terapeut genial, Frederick Perls, a avut ideea de a le scoate la lumină prin dialog terapeutic. Așa s-a născut terapia Gestalt. Dacă te îndoiești, observă ce face acum mâna ta dreaptă și vorbește ca și cum ai fi ea. Stop! Acum dă-i voie mâinii stângi să-i răspundă. Interesant, nu-i așa? Și ce au de spus în această chestiune degetele de la picioare? Dar urechea dreaptă? ș.a.m.d.

Toate aceste dialoguri există în capul nostru, alături de întrebări caraghioase sau irelevante şi răspunsuri complete la probleme pe care nu ni le-am pus niciodată. Dacă nu le aducem pe etajul conştient al psihicului, nu vom şti nimic despre ele, iar singura parte proastă dacă le ignorăm este că pot face orice cu noi. (Brr!)

Analistul scenariilor este interesat de primele voci imprimate şi un obiectiv important al terapiei este să le amplifice şi să le identifice. Sub maldărul de casete audio poate fi descoperită apoi prima casetă video, cea cu imaginile de la început. Atunci Eul Copil poate exclama: „Iată ce vreau să fac şi voi face în felul meu".

18. PROGRAMAREA PARENTALĂ

18.1. Un pic de matematică

Din primele sale contacte sociale, şi în special din interacţiunea cu mama şi cu sânul ei, copilul dobândeşte anumite convingeri despre el şi despre lumea din jur (vezi şi cap. 8, POZIŢIILE DE VIAŢĂ). Aceste convingeri îl vor însoţi întreaga viaţă, iar cea mai simplă clasificare a lor este următoarea:

(1) Eu sunt O.K., tu eşti O.K. Pe scurt, Eu+, Tu+.

„Lumea este frumoasă, iar eu voi contribui la frumuseţea ei (prin ştiinţă, cultură etc.)".

(2) Eu sunt O.K., tu nu eşti O.K. Pe scurt, Eu+, Tu-.

„Eu sunt un prinţ/o prinţesă, iar tu eşti o broască râioasă". Este o poziţie în mod vădit AROGANTĂ, de pe care colegii, profesorii, partenerul de cuplu, oamenii obişnuiţi şi lumea, în general, pot fi criticaţi fără milă, condamnaţi sau pedepsiţi. O astfel de persoană are mereu un război de purtat, fie personal, fie social. În cazul cel mai bun îi va ajuta pe cei non-O.K., chiar dacă aceştia nu vor să fie ajutaţi.

Tatăl care, la sfârşitul facultăţii, îi oferă fiicei o slujbă bănoasă (fără să o consulte în prealabil) sau mama care îşi ajută fetiţa să se îmbrace (ajutor complet inutil), acţionează dintr-o astfel de poziţie. Chiar acum îmi vin în minte câteva persoane care, beneficiind de astfel de „servicii" binevoitoare, au fost înfuriate, indignate sau stupefiate. (Nici eu nu sunt străin de astfel de fapte). Ceea ce se vrea o dovadă de afecţiune sau grijă este, în realitate, o expresie a lipsei de încredere în celălalt („El/ ea nu este O.K. şi doar eu îl/o pot ajuta"). Adesea,

perceperea celuilalt ca slab sau nesigur este o proiecție a propriei insecurități necunoscute, ceea ce face din Eu+, Tu- o apărare, în raport cu Eu-, iar tu nu contezi.

(3) Eu nu sunt O.K., tu ești O.K.. Pe scurt, Eu-, Tu+.

„Nu este loc pentru mine în această lume". Din perspectivă clinică, este o poziție DEPRESIVĂ, din care apar melancolicii incurabili, sinucigașii, dependenții de drog, alcool și, mai nou, de calculatoare, cei care se izolează în închisori, mănăstiri sau în munți, ca alpiniști profesioniști.

Spre deosebire de următoarea poziție, aici mai există speranță.

„Viața mea ar fi altfel: - dacă aș întâlni un înțelept;

- dacă mi-aș găsi sufletul - pereche;
- dacă aș trăi în State;
- dacă aș avea o casă cu grădină;
- dacă T.V.A.-ul ar fi mai mic."

(Sunt de acord, ultima cerere e cam deplasată.)

(4) Eu nu sunt O.K., tu nu ești O.K.. Pe scurt, Eu-, Tu -.

„Este o lume insuportabilă, într-o zi o să mă sinucid/o să înnebunesc". Este poziția celui care abandonează, lipsit de orice speranță într-o lume fără sens.

Aceste convingeri sunt la fel de reale ca laptele mamei pe care, de altfel, îl însoțesc. Există însă și persoane ale căror convingeri sunt lipsite de "convingere", care oscilează, de exemplu, de la Eu+ Tu-, la Eu- Tu+. Acestea sunt personalitățile INSTABILE sau insecurizate de propria convingere.

Pare ciudat, dar cei care își mențin constantă poziția de viață, chiar dacă este negativă sau conduce la eșec, sunt securizați de ea. Schimbarea poziției vine din interior, în circumstanțe externe favorabile: sprijin terapeutic de calitate sau iubire, adică felul naturii de a face psihoterapie pe gratis.

Pentru cei care, în liceu, nu au urât de moarte aranjamentele, permutările și combinațiile, AT are o clasificare mai completă decât precedenta:

1	EU+	TU+	EI+
2	EU+	TU+	EI-
3	EU+	TU-	EI-
4	EU+	TU-	EI+
5	EU-	TU+	EI+
6	EU-	TU+	EI-
7	EU-	TU-	EI-

Cine ar mai putea spune că între matematică și psihologie nu există nici o legătură? Iată cum se poate desfășura o linie matriceală în comportamente și atitudini de viață:

EU+ TU+ EI-

„Noi doi suntem deosebiți/șmecheri, iar ei sunt nesemnificativi/fraieri. Hai să-i folosim!". Este poziția snobului, a demagogului și a tuturor celor care se aliază pentru a-i înșela sau exploata pe ceilalți. Găștile, cluburile private, societățile elevate (ale scriitorilor, oamenilor de teatru sau psihoterapeuților) și partidele politice conțin frecvent această ecuație.

Combinațiile cresc amenințător dacă introducem și altă variabilă, cea a personalităților instabile.

Exemplu: Eu+ Tu? Ei -. Este o poziție aristocratică, al cărei mesaj este: „Eu sunt cineva, ceilalți nu sunt buni de nimic, iar în ce te privește pe tine, aștept să-mi demonstrezi cine ești".

Unde se poate ajunge?

8.	EU+	TU+	EI?
9.	EU+	TU-	EI?

10.	EU+	TU?	EI+
11.	EU+	TU?	EI-
12.	EU-	TU+	EI?
13.	EU-	TU-	EI?
14.	EU-	TU?	EI+
15.	EU-	TU?	EI-
16.	EU?	TU?	EI?
17.	EU?	TU+	EI?
18.	EU?	TU-	EI?
19.	EU?	TU?	EI+
20.	EU?	TU?	EI-

Am uitat vreo combinație? Au ieşit în total 31, ceea ce, nu-i aşa, face viața destul de interesantă. Şi încă n-am terminat. Dacă asociem semnelor(+) şi (-) adjective sau calități polarizate, totul se multiplică şi depăşeşte, în unele cazuri toleranța la matematică pe care noi, oamenii, o avem grație înzestrărilor noatre native.

Uitând foarte repede ceea ce tocmai am scris, voi prezenta în continuare un tip de dezvoltare matematică a analizei tranzacționale.

Fie perechea polară Bogat/Sărac. Ea admite combinația (Bogat)=(+), (Sărac)=(-), dar şi combinația (Bogat)=(-), (Sărac)=(+). Ambele combinații sunt posibile, întrucât pentru unii oameni (cei mai mulți) a fi bogat este ceva dezirabil, iar pentru alții a fi sărac e ceva dezirabil. Se ştie, de altfel, că nu banii aduc fericirea, ci numărul lor şi că munca l-a făcut pe om, dar nici lenea n-a ucis pe nimeni.

În funcție de atitudinile parentale față de bani, copilul este orientat spre una din variantele de mai jos:

1. Eu+ Tu-, adică Eu Bogat şi O.K., Tu Sărac şi non-O.K.. Proaspeții îmbogățiți după diverse mişcări sociale îmbrățişază frecvent această poziție.

2. Eu- Tu+ în a doua combinație, adică Eu bogat şi non-O.K., Tu Sărac şi O.K.. Este o poziție romantică, de pe care oamenii renunță la averea pe care au câştigat-o sau au moştenit-o, sperând ca mai puțini bani să aducă o viață mai bună.

3. Eu+ Tu-, adică Eu Sărac şi O.K., Tu Bogat şi non-O.K.. De aici se nasc revoluțiile cu idealuri generoase de egalitate şi fraternitate, alimentate din inconştient de resentimente față de cei care sunt altfel (adică bogați).

4. Eu- Tu+, adică Eu Sărac şi non-O.K., Tu Bogat şi O.K.. Este poziția servitorului resemnat, dar şi a snobului sărac.

În familiile în care veniturile materiale nu sunt un standard decisiv, perechea Bogat/Sărac nu se asociază cu O.K./non-O.K., iar schema de mai sus nu este valabilă.

Introducând simultan mai multe calități polarizate (exemplu: Creştin/Non-creştin (musulman, budist), Român/Străin, Inteligent/Prost, Alb/Negru, Sincer/Mincinos), numărul combinațiilor creşte vertiginos şi e nevoie de multă discriminare şi răbdare pentru a opera cu ele.

Scurtă exemplificare:

1. Într-o familie de albi

+	-
Inteligent	Prost
Alb	Negru
Bogat	Sărac

„Este O.K. să fiu alb, bogat şi inteligent. Cu el ceva nu e-n regulă, deoarece este negru, sărac şi cu siguranță prost."

2. Într-o familie de negri

+	-
Negru	Alb
Sărac	Bogat
Cinstit	Necinstit

10.	EU+	TU?	EI+
11.	EU+	TU?	EI-
12.	EU-	TU+	EI?
13.	EU-	TU-	EI?
14.	EU-	TU?	EI+
15.	EU-	TU?	EI-
16.	EU?	TU?	EI?
17.	EU?	TU+	EI?
18.	EU?	TU-	EI?
19.	EU?	TU?	EI+
20.	EU?	TU?	EI-

Am uitat vreo combinaţie? Au ieşit în total 31, ceea ce, nu-i aşa, face viaţa destul de interesantă. Şi încă n-am terminat. Dacă asociem semnelor(+) şi (-) adjective sau calităţi polarizate, totul se multiplică şi depăşeşte, în unele cazuri toleranţa la matematică pe care noi, oamenii, o avem graţie înzestrărilor noatre native.

Uitând foarte repede ceea ce tocmai am scris, voi prezenta în continuare un tip de dezvoltare matematică a analizei tranzacţionale.

Fie perechea polară Bogat/Sărac. Ea admite combinaţia (Bogat)=(+), (Sărac)=(-), dar şi combinaţia (Bogat)=(-), (Sărac)=(+). Ambele combinaţii sunt posibile, întrucât pentru unii oameni (cei mai mulţi) a fi bogat este ceva dezirabil, iar pentru alţii a fi sărac e ceva dezirabil. Se ştie, de altfel, că nu banii aduc fericirea, ci numărul lor şi că munca l-a făcut pe om, dar nici lenea n-a ucis pe nimeni.

În funcţie de atitudinile parentale faţă de bani, copilul este orientat spre una din variantele de mai jos:

1. Eu+ Tu-, adică Eu Bogat şi O.K., Tu Sărac şi non-O.K.. Proaspeţii îmbogăţiţi după diverse mişcări sociale îmbrăţişază frecvent această poziţie.

2. Eu- Tu+ în a doua combinaţie, adică Eu bogat şi non-O.K., Tu Sărac şi O.K.. Este o poziţie romantică, de pe care oamenii renunţă la averea pe care au câştigat-o sau au moştenit-o, sperând ca mai puţini bani să aducă o viaţă mai bună.

3. Eu+ Tu-, adică Eu Sărac şi O.K., Tu Bogat şi non-O.K.. De aici se nasc revoluţiile cu idealuri generoase de egalitate şi fraternitate, alimentate din inconştient de resentimente faţă de cei care sunt altfel (adică bogaţi).

4. Eu- Tu+, adică Eu Sărac şi non-O.K., Tu Bogat şi O.K.. Este poziţia servitorului resemnat, dar şi a snobului sărac.

În familiile în care veniturile materiale nu sunt un standard decisiv, perechea Bogat/Sărac nu se asociază cu O.K./non-O.K., iar schema de mai sus nu este valabilă.

Introducând simultan mai multe calităţi polarizate (exemplu: Creştin/Non-creştin (musulman, budist), Român/Străin, Inteligent/Prost, Alb/Negru, Sincer/Mincinos), numărul combinaţiilor creşte vertiginos şi e nevoie de multă discriminare şi răbdare pentru a opera cu ele.

Scurtă exemplificare:

1. Într-o familie de albi

+	-
Inteligent	Prost
Alb	Negru
Bogat	Sărac

„Este O.K. să fiu alb, bogat şi inteligent. Cu el ceva nu e-n regulă, deoarece este negru, sărac şi cu siguranţă prost."

2. Într-o familie de negri

+	-
Negru	Alb
Sărac	Bogat
Cinstit	Necinstit

„Este O.K. să fiu negru, sărac şi cinstit. Fiind alb şi bogat, e clar că nu e O.K.. Sunt convins că nu e nici cinstit."

În variante şi mai complexe:

3. „Eu sunt alb, bogat şi inteligent (+ + +), el este negru şi sărac, dar cel puţin inteligent (- - +)."

4. „Eu sunt negru, sărac şi cinstit (+ + +), iar el, deşi este alb, este sărac şi cinstit (- + +)."

5. „Eu sunt negru, sărac şi inteligent (- - +), iar el nu numai că este alb, dar este şi bogat şi inteligent(+ + +)."

6. „Eu sunt alb, bogat şi necinstit (+ + -), el este negru şi sărac, dar cel puţin este cinstit (- - +)."

Cu suficientă fineţe psihologică, orice combinaţie matematică poate fi tradusă într-un set de poziţii de viaţă, în baza cărora comportamentele umane devin mai inteligibile şi, la limită, predictibile. Din fericire, mintea umană nu poate opera simultan cu mai multe variabile, ceea ce permite interacţiunilor umane să aibă o doză mare de neprevăzut, chiar şi pentru un specialist în analiza tranzacţională.

Indiferent însă de adjectivele asociate stărilor O.K. şi non-O.K., combinaţia dintre pronume (Eu, Tu, Ei) şi stări (+, -) decide soarta ultimă a unui individ, adică recompensa-blestem care pune punct scenariului de viaţă. Adjectivele nu fac decât să coloreze într-un mod particular viaţa, generând STILUL DE VIAŢĂ, dar nu influenţează în nici un fel rezultatul ultim al scenariului.

În alţi termeni, FORMA este mai importantă decât CONŢINUTUL. O persoană cu ecuaţia următoare (Eu- Tu+ Ei+) va sfârşi aproape întotdeauna singură, adjectivele influenţând doar locul: închisoarea, patul de spital, şanţul, chilia.

Din această perspectivă, selecţia pronumelor (Eu, Tu, Ei) şi a stărilor (+, -) nu este deloc de neînţeles pentru un copil mai mic de şase ani.

„Mama mi-a spus că nu mă pot juca cu tine pentru că eşti: murdar, protestant, ţigan, sărac etc." Prin urmare: Eu+ Tu-. Ce poate fi mai simplu decât atât?

Sau: „O să mă joc cu tine dar nu vreau să ne jucăm cu el pentru că: minte, îi bate pe copii, e ungur etc.". Prin urmare: Eu+ Tu+ El-.

„Nu mă joc cu voi pentru că vă purtaţi ca nişte fete". Prin urmare: Eu+ Tu- El-.

Este limpede că PRONUMELE şi SEMNELE SUNT SINGURELE CARE CONTEAZĂ. Adjectivele sau calităţile sunt modalităţi variate de a structura timpul, fără a avea puterea de a schimba evenimentele cheie din scenariul de viaţă şi plata finală a acestuia.

De exemplu, în ţările foste socialiste pare de neînţeles cum oameni devotaţi regimului comunist au devenit, peste noapte, exponenţi remarcabili ai capitalismului. De fapt, doar adjectivele erau opuse, poziţia de viaţă fiind aceeaşi (Eu+ Tu-). „Eu sunt comunist şi sunt O.K., tu eşti anti-comunist, trădător, trântor şi nu eşti O.K.". Apoi: „Eu sunt capitalist, întreprinzător, harnic şi sunt O.K., tu eşti socialist, incapabil, trântor şi nu eşti O.K.". Nu contează selecţia adjectivelor (comunist, socialist/ anti-comunist, capitalist) care „umplu" poziţia de viaţă, ci doar poziţia de viaţă. Aceeaşi persoană poate fi, după caz, comunistă sau capitalistă (sau orice altceva); importantă pentru ea este CONSERVAREA POZIŢIEI DE VIAŢĂ. Acesta este PRINCIPIUL CONSERVĂRII aplicat la poziţia de viaţă.

18.2. Anii de plastilină

Nu poate fi nimic mai straniu ca întreaga viaţă să fie planificată de un puşti de vârstă preşcolară, care dispune de o cunoaştere extrem de limitată asupra lumii şi a cărui inimă vibrează în acord cu reacţiile părinţilor săi. Un copil care nu e capabil să-şi asigure singur hrana decide cine va fi regele, consilierul şi prostituatele de la curte.

„Este O.K. să fiu negru, sărac şi cinstit. Fiind alb şi bogat, e clar că nu e O.K.. Sunt convins că nu e nici cinstit."

În variante şi mai complexe:

3. „Eu sunt alb, bogat şi inteligent (+ + +), el este negru şi sărac, dar cel puţin inteligent (- - +)."

4. „Eu sunt negru, sărac şi cinstit (+ + +), iar el, deşi este alb, este sărac şi cinstit (- + +)."

5. „Eu sunt negru, sărac şi inteligent (- - +), iar el nu numai că este alb, dar este şi bogat şi inteligent(+ + +)."

6. „Eu sunt alb, bogat şi necinstit (+ + -), el este negru şi sărac, dar cel puţin este cinstit (- - +)."

Cu suficientă fineţe psihologică, orice combinaţie matematică poate fi tradusă într-un set de poziţii de viaţă, în baza cărora comportamentele umane devin mai inteligibile şi, la limită, predictibile. Din fericire, mintea umană nu poate opera simultan cu mai multe variabile, ceea ce permite interacţiunilor umane să aibă o doză mare de neprevăzut, chiar şi pentru un specialist în analiza tranzacţională.

Indiferent însă de adjectivele asociate stărilor O.K. şi non-O.K., combinaţia dintre pronume (Eu, Tu, Ei) şi stări (+, -) decide soarta ultimă a unui individ, adică recompensa-blestem care pune punct scenariului de viaţă. Adjectivele nu fac decât să coloreze într-un mod particular viaţa, generând STILUL DE VIAŢĂ, dar nu influenţează în nici un fel rezultatul ultim al scenariului.

În alţi termeni, FORMA este mai importantă decât CONŢINUTUL. O persoană cu ecuaţia următoare (Eu- Tu+ Ei+) va sfârşi aproape întotdeauna singură, adjectivele influenţând doar locul: închisoarea, patul de spital, şanţul, chilia.

Din această perspectivă, selecţia pronumelor (Eu, Tu, Ei) şi a stărilor (+, -) nu este deloc de neînţeles pentru un copil mai mic de şase ani.

„Mama mi-a spus că nu mă pot juca cu tine pentru că eşti: murdar, protestant, ţigan, sărac etc." Prin urmare: Eu+ Tu-. Ce poate fi mai simplu decât atât?

Sau: „O să mă joc cu tine dar nu vreau să ne jucăm cu el pentru că: minte, îi bate pe copii, e ungur etc.". Prin urmare: Eu+ Tu+ El-.

„Nu mă joc cu voi pentru că vă purtaţi ca nişte fete". Prin urmare: Eu+ Tu- El-.

Este limpede că PRONUMELE şi SEMNELE SUNT SINGURELE CARE CONTEAZĂ. Adjectivele sau calităţile sunt modalităţi variate de a structura timpul, fără a avea puterea de a schimba evenimentele cheie din scenariul de viaţă şi plata finală a acestuia.

De exemplu, în ţările foste socialiste pare de neînţeles cum oameni devotaţi regimului comunist au devenit, peste noapte, exponenţi remarcabili ai capitalismului. De fapt, doar adjectivele erau opuse, poziţia de viaţă fiind aceeaşi (Eu+ Tu-). „Eu sunt comunist şi sunt O.K., tu eşti anti-comunist, trădător, trântor şi nu eşti O.K.". Apoi: „Eu sunt capitalist, întreprinzător, harnic şi sunt O.K., tu eşti socialist, incapabil, trântor şi nu eşti O.K.". Nu contează selecţia adjectivelor (comunist, socialist/ anti-comunist, capitalist) care „umplu" poziţia de viaţă, ci doar poziţia de viaţă. Aceeaşi persoană poate fi, după caz, comunistă sau capitalistă (sau orice altceva); importantă pentru ea este CONSERVAREA POZIŢIEI DE VIAŢĂ. Acesta este PRINCIPIUL CONSERVĂRII aplicat la poziţia de viaţă.

18.2. Anii de plastilină

Nu poate fi nimic mai straniu ca întreaga viaţă să fie planificată de un puşti de vârstă preşcolară, care dispune de o cunoaştere extrem de limitată asupra lumii şi a cărui inimă vibrează în acord cu reacţiile părinţilor săi. Un copil care nu e capabil să-şi asigure singur hrana decide cine va fi regele, consilierul şi prostituatele de la curte.

El se naşte liber, dar foarte curând află ceva diferit. În primii doi ani este programat în primul rând de mama sa. Acesta este „protocolul primar" (Berne, 1972), constituit în jurul lui a înghiţi şi a fi înghiţit, iar după ce îi ies dinţii, în jurul lui a muşca şi a fi muşcat.

De la doi la şase ani, după înţărcare şi controlul sfincterian, directivele majore pe care le primeşte (şi care vor avea un efect profund) se referă la sexualitate şi agresivitate. Copilul are circuite încorporate atât pentru manifestarea plenară a acestor impulsuri, cât şi pentru diminuarea sau controlul lor. Ca rezultat al programării parentale, între impulsuri şi cenzuri se ţes tot felul de compromisuri.

Unii psihologi aseamănă procesul cu un training în care trainerii sunt părinţii. Dar procesul este un training tot atât cât o pisică este un tigru. Un animal antrenat se poate angaja într-un comportament atunci când trainer-ul său îi oferă un anumit stimul. Dacă stimulul lipseşte, comportamentul nu se declanşază. Un leu ascultă de comanda dresorului, dar e un act de curaj să-l laşi acasă împreună cu copiii tăi.

Îmblânzirea (sau domesticirea) este cu totul altceva. Un animal îmblânzit ascultă de comenzi char şi când stăpânul nu e prezent. Stimulul, în acest caz, nu mai este în exterior, ci în corpul animalului. Animalele domestice merg şi mai departe. Ele pot fi învăţate să se comporte aşa cum stăpânul doreşte chiar în absenţa stăpânului. Gradele de îmblânzire sunt diferite, iar animalele cele mai apte pentru a fi îmblânzite sunt copiii.

Copii sunt interesaţi să nu piardă dragostea părinţilor sau, în cazuri mai nefericite, măcar protecţia lor (ceea ce le permite supravieţuirea). Din acest motiv, ei caută să descopere ce vor „de fapt" părinţii, adică la ce fel de comportamente răspund ei cel mai favorabil. Astfel copilul nu numai că îşi asigură supravieţuirea, dar îşi exprimă şi dragostea pentru părinţi.

Cum tranzacţiile în care părinţii se angajază sunt cel mai adesea nesupravegheate de Eul Adult, iar gândirea copilului nu este coruptă,

între ceea ce părintele spune şi copilul înţelege sunt uneori diferenţe mari.

Mama îl surprinde pe Cristian (cinci ani) sorbind cu nesaţ băutura favorită a tatălui său. Ea îl avertizează: „Eşti prea mic pentru a bea vodcă". Vecina comentează: „Eşti o mamă bună. Nu vrei ca fiul tău să ajungă alcoolic". Dar ceea ce copilul gândeşte este: „Când vei fi mare/ bărbat adevărat, va trebui să bei vodcă". În consecinţă, Cristian creşte şi devine dependent de vodcă. Eul Copil gândeşte acum: „Am ascultat-o pe mama şi ea e mândră de mine".

Încercând să obţină cele mai bune răspunsuri din jur, copilul îşi structurează Eul Copil Adaptat. Pe de altă parte, Eul Copil Liber trebuie ţinut în frâu. Acest echilibru între cele două forme de comportament este asigurat de Adultul din Copil (sub-nivelul Adult din Eul Copil), numit „Profesorul de Psihoterapie". Berne (1972) afirmă că Adultul din Copil ştie mai multă psihologie şi psihoterapie decât orice adult care şi-a consacrat viaţa studierii domeniului. În cel mai bun caz, un profesor adult poate atinge 33% din ceea ce ştia ATUNCI CÂND AVEA PATRU ANI. (Ştiind asta, cred că mi-ar prinde bine un stagiu de formare la grupa mică!).

18.3. Latenţa şi întâmplările ei

Psihanaliza numeşte „perioada de latenţă" intervalul temporal dintre 6 şi 12-13 ani, vârstă la care instinctul sexual se trezeşte din somnul său. Nimic fundamental nu se mai întâmplă acum.

În AT, lucrurile stau altfel. În această perioadă, copilul decide definitiv pentru o trăire favorită, care să fie acceptată de ceilalţi şi care să-i sprijine scenariul de viaţă. Aceasta este o „trăire parazită" (vezi Cap 12., SENTIMENTE PARAZITE ŞI TIMBRE PSIHOLOGICE). Ea va persista toată viaţă ca un reflex condiţionat.

În funcţie de trăirile parazite favorite, cinci persoane diferite vor reacţiona diferit în aceeaşi situaţie:

A: „Eu am fost furios";
B: „Bineînţeles că am fost rănit";
C: „Evident, mi-a fost frică";
D: „M-am simţit vinovat";
E: „Era natural să mă simt inadecvat".

Exemplu: stai la o coadă respectabilă la bilete (la agenţia CFR) şi cineva se înfige la ghişeu, fără să spună nimic. Ce simţi în această situaţie?

1. Te înfurii: „Dumneata ai probleme cu vederea? Nu vezi unde e coada?" - cazul A.

2. Te simţi rănit: „Omul acesta nu are nici un fel de respect pentru semenii lui. Ne consideră proşti." - cazul B.

3. Ţi-e frică: „Dacă îi spun ceva o să sară la bătaie. S-ar putea să o încasez." - cazul C.

4. Te simţi vinovat: „E a nu ştiu câta oară când mi se întâmplă asta şi nu fac nimic. E numai vina mea." - cazul D.

5. Te simţi inadecvat: „Aş vrea să-l întreb pe individ ce doreşte, dar văd că nimeni nu spune nimic. Ceva îmi scapă." - cazul E.

Când trăirile parazite sunt investigate într-un grup de terapie se produce un fenomen simpatic: cei care în mod constant sunt furioşi devin furioşi, hipersensibilii sunt răniţi, anxioşilor le creşte nivelul de anxietate ş.a.m.d. Departe de a fi „naturale", trăirile parazite reprezintă decizii din copilăria timpurie, plăţi la jocurile la care un individ recurge şi modalităţi de a împinge scenariul de viaţă spre final.

O altă problemă care se tranşează în „perioada de latenţă" este credinţa în Moş Crăciun (sau un membru al familiei sale) sau în Omul Negru (substitutul Doamnei cu Coasa). Acestea sunt cele două iluzii fundamentale pe care se bazează scenariile: că Moş Crăciun va veni,

aducând daruri pentru învingători sau că Omul Negru va veni, încheind socotelile pentru cei învinşi.

Importanţa tranzacţională a acestor iluzii este că oferă o raţiune puternică pentru a colecta timbre psihologice: laude, aprecieri sau penitenţe variate (posturi prelungite, de ex.) pentru Moş Crăciun, sentimente de vinovăţie, inutilitate sau lipsă de sens pentru Omul Negru. Iar aspectul cel mai alarmant din comportamentul celor doi este că nu ştii niciodată când vin, ceea ce înseamnă că trebuie să fii pregătit tot timpul. Dacă îl aştepţi pe Moş Crăciun şi acesta vine într-un moment când nu gândeşti pozitiv, ţi se pare că lumea nu are nimic providenţial sau divin; gata, ai ratat darul. Invers, dacă-l aştepţi pe Omul Negru, nu-ţi poţi permite să fii fericit sau împăcat cu tine însuţi deoarece tocmai atunci s-ar putea să treacă.

Aceste iluzii îmbracă haina lui „numai să..." sau „într-o bună zi...". În ţara noastră, cunoscători fini ai psihicului uman le exploatează în milioane de variante prin celebrele jocuri BINGO (De ce să rezişti tentaţiei? „Într-o bună zi" te-ai putea trezi cu un telefon acasă: „Alegeţi un număr!"). Ca şi la loterie, iluziile sunt întreţinute de un fapt real: totuşi există câştigători.

Date fiind iluziile, terapeutul seamănă mai degrabă cu un chirurg. Cu acordul conştient şi explicit al clientului, el le distruge treptat, ajutându-l să trăiască într-o lume care este aici şi acum, nicidecum acolo şi atunci. Misiunea cea mai dureroasă este să-şi informeze clientul despre inexistenţa lui Moş Crăciun şi a Omului Negru. Dacă pregătirea este atentă şi inteligenţa prezentă, rana acestuia se va închide şi, pe termen lung, terapeutul va fi iertat.

Partea a patra: CUM POŢI SĂ TE JOCI

Această parte nu are nici un capitol, dar are câteva foi albe, pe care eşti liber să te joci cum vrei. Nu, nu mă refer la jocurile psihologice de la capitolul 13 (ce cifră!).

Cum să te joci? Nu ştiu. Dar îmi permit să-mi imaginez. De exemplu, poţi observa ce simţi acum, după care faci un semn, indiferent care, pe pagina albă. Apoi te uiţi la el şi, dacă n-ai nimic împotrivă, mai faci un semn. Eu numesc asta EXPRIMARE. Ţi se pare un nonsens? Da' să mergi pe stradă şi să dai conştiincios din mâini, pe lângă corp, ţi se pare ceva plin de sens?

Apropo, îţi recomand acest spectacol. Stai undeva 10 minute şi priveşte oamenii care merg. Toţi îşi mişcă disciplinat braţele, cu excepţia anumitor femei, care se ţin cu putere de propriile poşete. S-ar putea să nu ai nevoie de 10 minute pentru a înţelege că lumea este un loc în care te poţi juca liniştit. Pe urmă vei pleca la treburile tale. Hei, atenţie la braţe!